OCTOBRE 2016 - N°310

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

90 recettes FACILES

Tarte châtaigne aux cèpes

ÉTONNANT CAMEMBERT

En crème brûlée, pané, en fondue...

PETITS FARCIS

La vraie recette

NOS VILLES GOURMANDES LILLE ÉTAPE N°9

NOIX DE COCO

Cuisinez-la salée ou sucrée

PAS À PAS

La pavlova aux framboises

TARTES SALÉES

Craquantes, fondantes, gratinées...



OCTOBRE 2016 - BEL : 2,40 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 € - LUX : 2,40 € - PORT. CONT. : 2,50 €
DOM : Avion : 3,20 € - MAY : 5.50 € - Maroc : 30 DH - Tunisie : 3.5 TND - Zone CFA Avion : 2 600 XAF ; Bateau : 1 600 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.



Mes figues au vin épicé maison

Une douceur d'automne parfumée, à servir avec le fromage ou en dessert !

Pour 1 bocal de 75 cl à joint en caoutchouc - Macération : 12 h
Cuisson : 20 min - Conservation : 6 mois

■ 8 figues un peu fermes ■ 50 cl de vin rosé (cabernet d'Anjou) ■ 8 cl d'alcool pour fruits, d'eau-de-vie ou de gin ■ 2 longs rubans de zestes de citron bio ■ 100 g de sucre ■ 2 bâtons de cannelle.

FAITES MACÉRER la cannelle et les zestes de citron 12 h dans le vin. Lavez, séchez et rangez les figues dans le bocal.

PORTEZ à ébullition le rosé avec le sucre. Hors du feu, ajoutez l'alcool pour fruits. Versez dans le bocal jusqu'à 1 cm du bord. Fermez soigneusement.

ENTOUREZ le bocal d'un torchon, posez-le dans un petit faitout sur un autre torchon replié, recouvrez d'eau chaude et amenez à ébullition. Comptez dès lors 15 min de stérilisation à petits bouillons.

LAISSEZ tiédir et contrôlez la fermeture après refroidissement. Réservez jusqu'à 6 mois dans un endroit frais et sec.

SERVICE GAGNANT Présentez les fruits dans des verrines recouvertes de feuilles de figuier fixées avec un tour de raphia. Avec du fromage de brebis ou de chèvre, c'est l'accord parfait.

SOMMAIRE

Cahier ville gourmande

LILLE

8 pages très savoureuses à détacher. Nos meilleures recettes, nos bonnes adresses et nos bons plans p. 39





P. 6

NOS RECET

Repérez immédiatement le niveau de

Crédits photos En couverture (Tarte châtaigne aux cèpes) : Marielle/Gault. Couv. régionale (Flamiche au maroilles) : Marielle/Gault. Bru p. 56(6). DR p. 24, 62, 63. Grandadam p. 39 à 42, 44 à 46. Interbev p. 18. Istock p. 17, 18, 20, 56, 57, 63(3), 76. Marielle/Gault p. 5, 31, 43, 64-65, 81. Mondadori p. 3. Oredia/Bauer Syndication : Stevens p. 4, 6. Oredia/Camerapress : Gallo Images p. 74(2). Photocuisine : Adam p. 16 ; Coulier p. 22 ; Czern p. 57 ; Fénot p. 48 ; Lawton p. 17 ; Nicoloso p. 22 ; Nikouline p. 49, 77, 79(3) ; Nurra p. 20 ; Plisson p. 18 ; Riou p. 18 ; Schmitt p. 79 ; Studio p. 24, 67. Photocuisine/Presse Citron : Barret p. 22. Photocuisine/Stock Food : p. 33 ; Benjamins p. 5, 54 ; Brachat p. 34 ; Jalag/Hoersch p. 82 ; Jarry p. 48 ; Rua Castilho p. 49, 54, 61, 74 ; Rynio p. 9, 34 ; Scherer p. 50 ; Shapovalov p. 55 ; Sporrer p. 35 ; Szczepaniak p. 50. Rouvrais p. 16, 20. Rouvrais/Clavel p. 5, 58 à 60. SP p. 10, 12, 25, 26, 28, 37, 52, 68, 69, 70, 71, 72. Studio X/Picture Press : Hoersch p. 82 ; Neckermann p. 82 ; Schon & Probst p. 20 ; Suedfels p. 8. Sunray/Apetit : Hrbkova p. 5, 73, 74. Sunray/La Cucina Italiana p. 53. Sunray/Saveurs : Balme p. 7, 51 ; Guedes p. 32, 33, 36 ; Japy p. 5, 21(2), 30, 52 ; Jarry p. 53 ; Lhomme p. 75 ; Mallet p. 21 ; Viel p. 82.



Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre *Cuisine d'automne* au prix global de 6,35 € en France métropolitaine. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 4,15 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 4,15 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Chez certains marchands de journaux, *Cuisine Actuelle N° 310* est vendu en duo avec son *hors-série N° 124* au prix de 5 €. Les 2 magazines peuvent être achetés séparément, au prix respectif de 2,20 € et de 3,90 €. Au sein du magazine figurent : une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique, une carte abonnement jetée sur kiosques, un encart WP Prisma Media, un encart Paris Match et un encart TE Traveler jetés sur une sélection d'abonnés.

Les services Cuisine Actuelle
Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner
France métropolitaine 24 € pour 1 an (12 numéros)
Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
Par téléphone 0 811 23 22 21 (service 0,06 €/min + prix appel)
Par Internet Sur notre site : **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Pour contacter le service lecteurs
Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • **Par téléphone** France métropolitaine : **01 73 05 67 50**. DOM-TOM et étranger : **00 33 1 73 05 67 50** • **Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr**

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.


P. 54
P. 58


P. 64

TES D'OCTOBRE N° 310

difficulté de nos recettes : ●○○ Très facile ●●○ Facile ●●● Pas si facile




P. 52

Cuisine Actuelle Magazine mensuel édité par PM PRISMA MEDIA 13 rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers. Site Internet : cuisineactuelle.fr Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS et Gruner + Jahr Communication GmbH. **RÉDACTION** 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex • Téléphone : 01 73 05 45 45 • Télécopie : 01 47 92 66 05. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom. **Rédactrice en chef :** Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe :** Sophie Janvier (5705). **Rédactrice en chef adjointe web :** Marilyne Clarac (6863). **Directrice artistique :** Marion Thérizol (6590). **Secrétariat :** Sophie Lassous (6598). **Rédaction :** Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Thierry Roussillon, chef de rubrique (6603). **Secrétariat de rédaction :** Christine Guérin, 1re secrétaire de rédaction (6594) ; Véronique Fève (6596). **Maquette :** Michel Poyac, chef de studio (6607) ; Corinne Letourneur (6608). **Photo :** Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768). **Fabrication :** Yann Saunier (6859). **Ont collaboré à ce numéro :** M. Abadie, H. Allain-Launay, V. Bestel, V. Bouvart, F. Dalbera, A. Doret, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, T. Kemptner, C. Lamontagne, E. de Meurville, C. Quévremont, N. Renaud, P. Roumégoux, C. Ruchon, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, L. Zombek. **Comptabilité :** Laurence Tronchet (4558). **PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION** **Directeur exécutif Prisma Pub :** Philipp Schmidt (6505). **Directrice déléguée :** Martine El Koubi (6410). **Directeur commercial adjoint :** Thierry Flamand (6426). **Directrice de publicité :** Chrystelle Rousseaux (6456). **Directrices de clientèle :** Claire Diniz (4855), Élise Naudin (4553), Valérie Rouverot (4540). **Directrice commerciale opérations spéciales, Prisma Creative Media et licences :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Amélie Philouze (6970). **Responsable commerciale exécution :** Chrystelle Roblette (6402). **Directrice web :** Karine Rielland (4965). **Directrice des études éditoriales :** Isabelle Demailly (5338). **Directeur marketing études et communication :** Charles Jouvin. **Directeur marketing client :** Laurent Grolée. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement :** Claire Bernard. **Chef de groupe marketing :** Marion Salomon. **Directrice des sites Internet :** Sandrine Odin. **Éditrice :** Pascale Socquet. **Directeur de la publication :** Rolf Heinz. **ABONNEMENTS** **Service abonnements et anciens numéros :** 62066 Arras Cedex 9 • Tél. 0 811 23 22 21 (Service 0,06 €/min + prix appel) • www.prismashop.cuisineactuelle.fr - Prix d'abonnement France pour 1 an (12 numéros) : 24 €. **PHOTOGRAVURE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Ltd. & Co. KG, Betrieb Ahrensburg, Alter Postweg 6, 22926 Ahrensburg. **Distribution :** Presstalis • ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0119 K 84150. Création janvier 1991

Dépôt légal : septembre 2016.











Coco, le goût

Râpée, en crème ou en lait, cuisinez la noix de coco et donnez un coup de soleil à vos recettes.



Bœuf au lait de coco

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min

■ 600 g de bœuf en cubes (rumsteack, faux-filet, queue de filet) ■ 1 citron ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 1 cuil. à soupe d'oignons frits ■ 20 cl de lait de coco ■ 2 cuil. à soupe de poudre de colombo (rayon épices) ■ 8 brins de coriandre ■ 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide.

ÉMINCEZ les oignons frais et hachez la gousse d'ail. **CHAUFFEZ** l'huile dans une sauteuse et faites-y blondir les oignons 3 min. Ajoutez la poudre de colombo et l'ail. Mélangez. Salez et versez le lait de coco. Portez à ébullition et ajoutez la viande. Cuisez 10 min en remuant très souvent. Retirez du feu, puis parsemez d'oignons frits et de brins de coriandre. Servez sans attendre aux convives.

VIN : moulin-à-vent.

TOUT UN PLAT Servez la viande avec du riz blanc ou garnissez-en des pains pitas préalablement tiédis au four.

du paradis

+ 20 recettes sur cuisineactuelle.fr
Retrouvez des plats au délicieux parfum de coco sur cuisineactuelle.fr/noix-de-coco

Soupe poulet-coco

●●○ Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min

■ 2 blancs de poulet ■ 40 cl de lait de coco ■ 100 g de haricots coco plats ■ 1 petit oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 cuil. à café de sauce nuoc-mâm (rayon Asie) ■ 1 noix de gingembre frais ■ quelques gouttes d'huile de sésame ■ 1/2 citron vert ■ piment frais ■ sel.

TAILLEZ les blancs de poulet en lamelles. Pelez l'oignon, l'ail et le gingembre. Râpez-les à la râpe fine au-dessus d'une sauteuse. Versez le lait de coco dans la sauteuse et salez un peu. Ajoutez le nuoc-mâm et portez à ébullition. Laissez frémir 10 min.
DÉCOUPEZ les haricots coco en longues lanières et ébouillantez-les 5 min. Déposez-les dans la sauteuse. Ajoutez les lamelles de poulet et mélangez bien. Faites cuire pendant 3 min à petits frémissements. Retirez du feu et ajoutez la coriandre en l'effeuillant.
VERSEZ la soupe dans des bols. Parsemez de piment et ajoutez des gouttes d'huile de sésame. Pressez le demi-citron au-dessus de la soupe et dégustez aussitôt.
VIN : touraine-amboise blanc.

UN DOUX PARFUM Ajoutez, en même temps que le lait de coco, des feuilles de combava (un agrume disponible dans les épiceries exotiques, à conserver au congélateur) taillées en fines lamelles.



Le meilleur de la noix de coco

Percez la noix de coco pour recueillir l'eau de coco, claire et rafraîchissante. Puis brisez la coque au marteau et détachez la pulpe tendre et parfumée. Râpez cette dernière à l'épluche-légumes pour agrémenter vos plats. Pas convaincu ? Optez pour la noix de coco en poudre. Pour cuisiner le salé comme le sucré, achetez du lait ou de la crème de coco nature. L'huile de coco, quant à elle, remplace le gras dans les pâtisseries et les plats salés.

Curry de crevettes coco-coriandre

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

■ 400 g de crevettes roses décortiquées cuites ■ 1 gros oignon ■ 4 tomates mûres ■ 6 brins de coriandre fraîche ■ 1 cuil. à soupe d'oignons frits ■ 10 cl de crème de coco ■ 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée ■ 1 cuil. à soupe de curry en poudre ■ 2 cuil. à soupe d'huile de coco ou d'arachide ■ sel.

PELEZ l'oignon et hachez-le. Ébouillantez les tomates 10 secondes puis rafraîchissez-les sous un filet d'eau. Pelez-les et hachez-les.
CHAUFFEZ l'huile dans une grande sauteuse et faites-y blondir l'oignon haché 3 min. Assaisonnez de curry et mélangez 30 secondes. Ajoutez les tomates et cuisez 3 min à feu vif. Versez la crème de coco et laissez cuire encore 1 min. Déposez les crevettes et remuez 30 secondes.
PARSEMEZ d'oignons frits, de noix de coco râpée et de coriandre ciselée. Mélangez rapidement et servez.
VIN : alsace riesling.

ASTUCE GOURMANDE En même temps que les crevettes, ajoutez 1 avocat détaillé en cubes, juste pour le chauffer, et versez 2 cuil. à soupe de jus de citron vert.



Gâteau tout coco

●○○ Pour 6 personnes - Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h

- 2 œufs ■ 75 g de beurre mou + 20 g (pour le moule)
- 1 yaourt au lait entier
- 150 g de farine ■ 2 cuil. à c. rases de levure chimique
- 100 g de noix de coco râpée + 4 cuil. à soupe (décor)
- 100 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel.

CHAUFFEZ le four sur th. 5 (150 °C). Beurrez un moule à manqué de 22 cm.
BATTEZ le beurre et le sucre dans un saladier. Cassez-y les œufs un par un en mélangeant soigneusement. Ajoutez la farine, la levure, le yaourt et 100 g de noix de coco en fouettant continuellement.
VERSEZ la pâte dans le moule et glissez-le dans le four. Laissez cuire pendant 1 h environ, jusqu'à ce que le biscuit soit bien blond. Démoulez-le sur une grille et parsemez-le de noix de coco râpée. Servez tiède ou laissez complètement refroidir.
VIN : muscat de Rivesaltes.

BON À SAVOIR Bien enveloppé dans une feuille d'aluminium, ce biscuit se garde pendant plusieurs jours.



Jamais sans mon filtre

C'est le grand retour du café filtre. Plus écologique et économique que les capsules, il plaît aussi pour son goût. Résultat : il n'y a plus un lieu branché ou presque sans sa cafetière à l'ancienne. *EasyTop Therm de Melitta, 33 €.*



Grand bleu

Dans sa nouvelle collection Bleu Riviera, Le Creuset marie céramique et fonte émaillée à la plus reposante des couleurs. *À partir de 6,90 € la tasse asiatique et 50 € la théière.*

Au menu d'octobre

Les idées à suivre, les produits qu'on aime et les tendances du moment.

Appli vin sur vingt

Charmé par un vin ? Prenez son étiquette en photo avec votre smartphone. Grâce à ses 17 000 crus référencés, l'appli Wine on Demand vous permettra de trouver son fournisseur pour passer commande illico presto.

Gratuit sur App Store et Google Play.

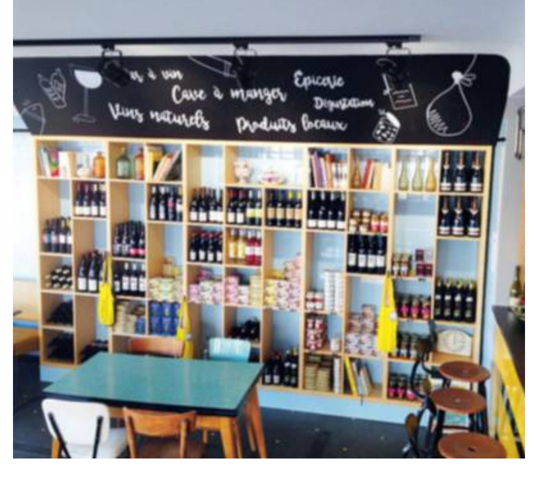


COMME À LA CRÊPERIE !

Préparation pour galette de sarrasin, cidre, crème de thon au poivre de Sichuan ou torchon de la marque À l'Aise Breizh, avec la Box Cuisine Actuelle et ses 4 fiches de recettes exclusives, vos galettes ne manqueront pas de saveurs.

35 €, frais de port inclus, à commander au 01 73 05 68 43.

CAVE À MANGER



Mi-épicerie fine, mi-bar à vins, Chéri Bibi - La Conserverie, à Biarritz, nous réjouit avec son beau choix de produits artisanaux basques, espagnols et portugais, et sa cuisine goûteuse.

Adresses en fin de numéro

PODER DE ATRAÇÃO*



CAFEZINHO
do BRASIL
ÉDITION LIMITÉE 2016

TOUTE L'INTENSITÉ DU BRÉSIL

NESPRESSO®
What else ?**

*POUVOIR D'ATTRACTION **Quoi d'autre ? - NESPRESSO FRANCE SAS - SIREN 382 597 821 - RCS Paris.



Croquez-moi

Plus original que les bars à burgers qui fleurissent partout, Fric-Frac est le premier temple voué au croque-monsieur. Ce nouveau lieu parisien revisite le classique bistrotier de surprenantes façons. Mention spéciale au croque Aztèque (poulet fermier mariné, haricots rouges, poivrons, coriandre).

En mode XXL



Ouverte à Bordeaux début juin, la Cité du Vin, plus grand musée au monde dédié à l'œnologie, devrait attirer 450 000 amateurs de grands crus par an (entrée : 20 €). Plutôt porté sur le sucré ? Cap sur Tain-l'Hermitage (26), à la Cité du Chocolat Valrhona. Agrandi récemment d'un étage de 700 m², cet espace propose un voyage gourmand autour de la fève de cacao (10,50 € l'entrée).

QUELLE HISTOIRE !



Le nouveau service pour enfants de la faïencerie de Gien a été baptisé Le Secret. Réalisées en collaboration avec Émilie Vast, auteur du livre éponyme paru aux éditions MeMo, ces assiettes sont très chouettes ! *112 € le coffret de quatre*.

JOUEZ AVEC CUISINEACTUELLE.FR

SUPER PLAN !

Un robot cuiseur qui sait tout faire et avec lequel il est impossible de rater sa recette ? On en a toutes rêvé ! Alors pour tenter de remporter ce magnifique Cooking Chef premium de Kenwood (valeur : 1299 €), postez sans plus tarder vos recettes sur notre site à la rubrique Challenges.



SOUVENIRS GOURMANDS

Packagés comme des parfums Chanel, les Petits plats de France déclinent nos classiques (blanquette de veau, bœuf bourguignon…) dans de jolis coffrets à offrir. Mijotés à Dijon par la société Meunier 1874, ils sont vendus dans les lieux touristiques et les duty-free. *Dès 15 € la portion de 300 g.*



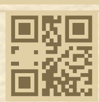
Pop art

On est soufflés par le pop-corn gourmet de la maison londonienne Joe & Seph's. Cheddar, noix de pécan/sirop d'érable, caramel au beurre salé… Des saveurs gourmandes avec des ingrédients 100 % naturels : Yes we like ! 4 € les 80 g, disponible en épiceries fines et chez Monoprix.



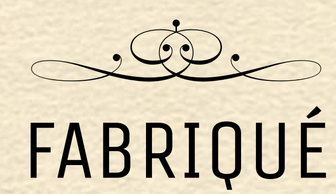
Réalisation : Tinka Kemptner

Adresses en fin de numéro





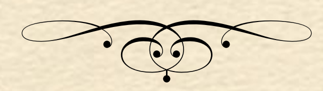
GRANAPADANO.IT



FABRIQUÉ

Avec la même passion pendant
près de 1000 ans dans le cœur
de la vallée du Pô en Italie du Nord
en utilisant uniquement du lait de la région,
et avec un affinage entre 9 à plus de 20 mois;
contrôlé et garanti par le Consortium
pour la Protection du Grana Padano,
il est devenu le fromage AOP*
plus vendu dans le monde
et l'un des produits les plus aimés

EN ITALIE.







EXCELLENCE
ITALIENNE

Consorzio Tutela Grana Padano

* AOP: Appellation d'Origine Protégée

ETHNIQUE, C'EST CHIC !



Coordonné Motif raffiné pour cet ensemble en grès composé de bols et d'assiettes à prix mini. *À partir de 3 €, dans les magasins Monoprix.*

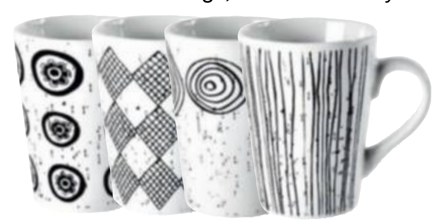
Comme une goutte Noir mat à l'extérieur pour une touche de modernité, couleur bronze à l'intérieur pour émettre une lumière très douce, cette suspension donne le ton. *Bell, Ø 41 x H 61 cm, 140 €, chez Fly.*

COUP DE CŒUR

TENDANCE On aime l'assemblage du piètement en métal et de l'aspect brut du tressage de l'assise de ce tabouret. *Modèle Bintang, 70 €, Maisons du Monde.*

Naturels Grâce à leur matériau et à leur forme brute, ses couverts à salade en bois de manguier sont parfaits pour servir les plats exotiques. *16,50 €, Pomax, sur le site Delamaison.*

Chacun le sien Ces mugs en porcelaine aux motifs naïfs s'harmonisent sur la table à l'heure du petit déjeuner. *11 € le lot de 4 mugs, Ambiance & Styles.*



Convivial Pour présenter des fruits, des salades… ce saladier en faïence aux impressions multicolores illumine le centre de la table. *H 11 x L 23 cm, 20 €, Maisons du Monde.*

Décoratif Telle une pièce unique, ce vase haut en grès strié est du plus bel effet. *Modèle Muse, H 29 x L 16,5 cm, 40 €, chez Fly.*



Élégant Alliance réussie de la lame en Inox épurée et du manche travaillé comme un bijou. Ce service apporte sur la table une touche raffinée et orientale. *Collection Katmandou, 80 € le lot de 4 pièces, chez Sabre.*



Trio Pommes de terre, oignons, échalotes… trouveront leur place dans ces panières en jacinthe d'eau tressée. *De 12 à 25 €, magasins Conforama.*



FAÇON ABORIGÈNE

Une collection en céramique au motif fort et joyeux, déclinée en pichet, assiette de présentation, saladier, assiette et assiette à dessert. *Collection Icône, pichet, 30 € ; plat de service, diam 38 cm, 35 €, Habitat.*

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

DU MARDI 20 SEPTEMBRE AU MARDI 4 OCTOBRE 2016

LA PLUS GRANDE FOIRE AUX VINS D'Auchan*

Magasins / drive / internet / mobile



Auchan France - RCS Lille 410 409 460

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE UNIQUE EN VISITANT UN CHAI A 360°

Château Les Carmes Haut-Brion

FRÉDÉRIC BOTTE

Joli zeste d'agrume, franc, avant une matière riche et pourtant précise. Sélection de vieilles vignes, longue et sapide, gourmande comme une sauce crème citron.

5€70

ALSACE RIESLING AOC 2015

Vieilles vignes
Louis Hauller
75cl

DÉCOUVREZ TOUTE NOTRE OFFRE SUR AUCHAN.FR

*Plus de 1000 références disponibles dans tous nos points de distribution confondus : magasins Auchan, Auchan.fr, Auchan Direct, Auchan Drive.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



Sybille fait

« Quand je n'ai pas le temps de faire tremper les haricots secs dès la veille, je les mets dans une grande casserole d'eau froide et je les porte lentement à ébullition pendant 2 min. Puis je les laisse reposer 2 h, les rince et les cuis. »





J'ai craqué pour...

La betterave

« Ce n'est pas le légume que je préfère mais ma petite famille aime ça ! Moi, j'apprécie surtout qu'elle se conserve très bien : cinq jours crue et dix jours cuite.

■ **Octobre** est le bon moment pour la découvrir car, en automne, les maraîchers spécialisés en légumes anciens en proposent souvent plusieurs variétés originales.

■ **La chioggia** est l'une des plus étonnantes avec ces anneaux rouges et blancs. À l'apéritif, je la sers crue en petites rondelles, garnies d'un mini tartare de pomme et chèvre. Superbes aussi, les variétés jaunes.

■ **Je passe la betterave** détroit, qui est bien juteuse, à la centrifugeuse avec de la pomme et du citron. Une excellente boisson détox ! La crapaudine, quant à elle, douce et sucrée, moins terreuse, je la préfère cuite. »



Les pommes

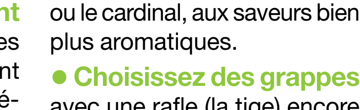
« J'ai un faible pour toutes les variétés anciennes. Mais qu'il s'agisse de pommes ou d'autres fruits et légumes, je suis toujours curieuse de goûter aussi aux variétés récentes qui réservent parfois de très bonnes surprises.

■ **C'est le cas de la jeune pomme tentation,** pas réellement nouvelle car apparue au début des années 2000 sur les étals, mais qui commence seulement à être

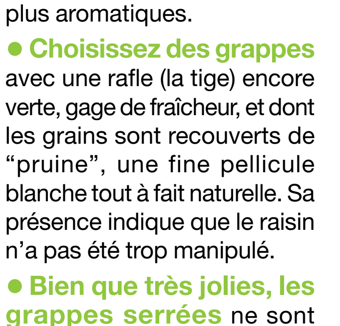
son **marché**

Chaque mois, Sybille, journaliste à *Cuisine Actuelle,* nous présente les produits de saison qui la font saliver.

Le raisin noir

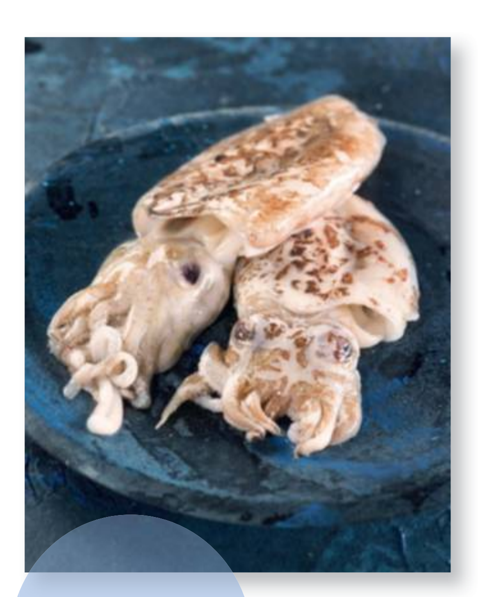


Si elles se ressemblent beaucoup visuellement, les diverses variétés présentent des qualités gustatives différentes. Aux prima et lival, qui ont un goût presque neutre et sont seulement sucrées, préférez le muscat de Hambourg ou le cardinal, aux saveurs bien plus aromatiques.



Choisissez des grappes avec une rafle (la tige) encore verte, gage de fraîcheur, et dont les grains sont recouverts de “pruine”, une fine pellicule blanche tout à fait naturelle. Sa présence indique que le raisin n’a pas été trop manipulé.

Bien que très jolies, les grappes serrées ne sont pourtant pas les meilleures. Un peu lâches, le soleil aura caressé tous les grains, leur assurant une maturité homogène. Conservez-les à température ambiante ou au réfrigérateur pour les garder un peu plus longtemps mais pensez à les sortir du froid 1 h à l’avance.

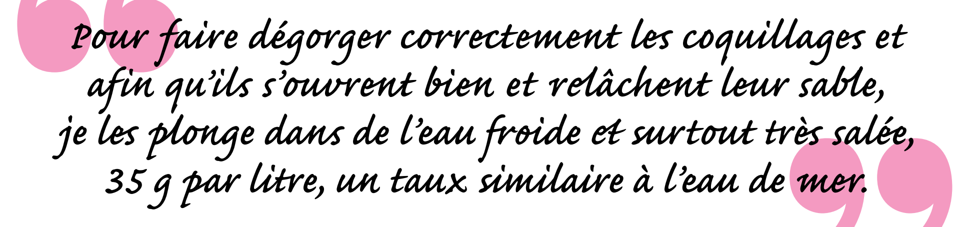


La seiche

Quelle différence avec le calamar ? Bien plus charnue, elle est bordée d’une nageoire largement développée qui ressemble à un volant.

Pour vous assurer de sa fraîcheur, vérifiez bien qu’elle a, comme les poissons, un œil vif, sombre et surtout bombé. Ses couleurs doivent être belles, les motifs bien dessinés et la peau doit être intacte, encore couverte de ses sécrétions naturelles. Évitez les seiches qui baignent dans une grande quantité de jus peu appétissant. Si vous n’achetez que le blanc, veillez à ce qu’il soit… bien blanc ! Attention aux reflets jaunâtres qui signalent un produit avancé.

Le bon nettoyage d’une seiche entière consiste à bien la vider, à couper les tentacules au ras des yeux et à rincer le tout. N’oubliez pas de sécher la chair pour une préparation au gril ou à la poêle afin qu’elle puisse dorer. Et limitez la cuisson au minimum afin de la garder bien tendre.



“Pour faire dégorger correctement les coquillages et afin qu’ils s’ouvrent bien et relâchent leur sable, je les plonge dans de l’eau froide et surtout très salée, 35 g par litre, un taux similaire à l’eau de mer.”

new-look

bien connue. Hybride de golden délicious, elle lui ressemble mais elle a bien plus de caractère. Je craque pour son goût raffiné, bien équilibré entre le sucré et l’acidulé, et ses arômes très floraux.

■ **J’apprécie beaucoup la pomme ariane,** parce qu’elle est très sucrée sans être fade et particulièrement croquante. Son petit plus ? Elle est naturellement résistante à certaines maladies et sa culture demande peu de pesticides. Et à cela, j’adhère totalement !

■ **La redlove m’intrigue** avec sa chair aussi rouge que sa peau et sa richesse exceptionnelle en antioxydants. Je n’ai pas encore goûté mais sa saveur est paraît-il unique et elle aussi pousse quasiment sans pesticides. Guettez-là sur les marchés car sa commercialisation ne fait que débuter. ”



Mon charcutier m'a dit

"Bien souvent, les clients me demandent s'il faut piquer les saucisses. Surtout pas ! Celles d'un bon charcutier ne sont jamais trop grasses et en les piquant c'est le jus qu'on risque de faire sortir. Ce qui les assèchera. Par ailleurs, les coups de fourchette, ça les abîme !"



M. Dubosq, Paris



INSOLITE

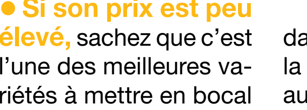
Le piment d'Espelette, un piquant de velours

À l'inverse des piments exotiques, celui d'Espelette assume sa force modérée aux arômes fruités, avec des notes grillées. Sa récolte débute à la fin de l'été dans les Pyrénées-Atlantiques mais, en dehors de sa région d'origine, c'est vers septembre-octobre qu'on le rencontre, séché et piqué sur une corde, authentifié par le logo rouge et vert de son AOP. Piquant mais sans excès, il n'a pas d'égal pour réveiller des œufs au plat, une pipérade, un fromage frais ou une tartine d'avocat. Il peut même se substituer au poivre. Achetez plusieurs piments que vous couperez en fines lanières selon vos envies et vos besoins.

La poire williams

● **Souvent grosse et trapue,** avec une peau jaune et lisse, elle offre une excellente qualité gustative. Sa chair est non granuleuse, fondante, sucrée et très juteuse, avec des arômes musqués très fins. Elle arrive en septembre et reste présente sur les étals jusqu'en novembre.

● **Comme toutes les poires,** elle est très sensible aux chocs qui l'abîment très vite. Il faut donc la choisir encore assez ferme, avec un épiderme irréprochable et la laisser mûrir chez soi en douceur, à température ambiante. L'acheter bien mûre ? Pourquoi pas, à condition de pouvoir la transporter avec délicatesse et de la consommer dans les 48 h.



● **Si son prix est peu élevé,** sachez que c'est l'une des meilleures variétés à mettre en bocal dans un sirop léger pour la retrouver ensuite tout au long de l'hiver.

Mon petit plaisir

Le faux-filet

« Je le trouve loin d'être aussi fondant que le filet mais plus goûteux. Pour moi, c'est un excellent compromis entre tendreté et saveur. En prime, il est presque moitié moins cher que le filet !

■ **Je le choisis d'un beau rouge sombre,** signe qu'il a eu le temps de maturer (le bœuf trop clair est souvent trop frais et risque d'être très ferme) et un peu persillé, surtout si c'est pour un des derniers barbecues de l'année.

■ **Le gras visible** du faux-filet ne doit pas faire peur car il n'en contient qu'environ 6 %, bien moins que l'entrecôte. Quand je passe le morceau à la poêle, je ne retire pas le gras présent sur le bord car il apporte du goût pendant la cuisson. Libre ensuite aux convives de le manger ou non.

■ **Je le cuis parfois** comme un rôti, comme le font les Américains. Je le saisis entier 5 min à la poêle puis je le mets au four à 80 °C 2h-2h30 jusqu'à ce qu'il atteigne 55°C à cœur. Résultat : la viande est ultra tendre et bien juteuse ! »



Offrez ou offrez-vous la box Cuisine Actuelle

Comme à la crêperie !

le coffret surprise à savourer en famille ou entre amis

Édition limitée

11 produits originaux et de qualité, choisis par la rédaction et dénichés chez les meilleurs fabricants de nos régions.

Un livret de 4 recettes Cuisine Actuelle inédites pour revisiter ces crêpes et galettes que l'on aime tant partager

30 € SEULEMENT ! au lieu de 50 €

Photo non contractuelle

Audace 03 21 35 £00

Disponible dès maintenant sur www.cuisineactuelle.fr ou par courrier

En partenariat avec





















Treblec

☐ **Je commande la Box « Comme à la crêperie » de Cuisine Actuelle** - Au prix de 30 € TTC l'unité + 4,99 € de frais de port

PAR COURRIER Sous enveloppe non affranchie à : **Prismamedia - Service LICENCES Box GAL - Libre Réponse 83061 - 92239 GENNEVILLIERS Cedex**

CA310BXCGAL

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....

....

e-mail : ....

Je commande |__| Box au prix unitaire de 34,99 € TTC (frais de port inclus), soit au total |__| €

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Prismamedia.

J'envoie ma commande sous pli non affranchi à l'adresse ci-dessus.

À réception de mon règlement, je recevrai ma commande « Comme à la crêperie » sous 3 semaines maxi selon stocks disponibles.

ÉDITION LIMITÉE



PAR INTERNET

Rendez-vous sur **www.cuisineactuelle.fr**

Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30 novembre 2016. Livraison sous trois semaines. Visuels non contractuels. Groupe Prismamedia – 13 rue Henri Barbusse – 92624 Gennevilliers. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par Prismamedia de votre commande. À défaut, votre commande ne pourra être traitée. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre commande. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe Prismamedia. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe Prismamedia.



Notre journaliste rentre du marché et nous confie ses recettes préférées.

Sybille cuisine



L'échalote

● **Une partie des échalotes,** importées généralement des Pays-Bas, ne sont que des oignons et n'ont pas les qualités gustatives qu'elles prétendent avoir. Pour limiter les confusions, les producteurs français d'authentiques échalotes ont créé le label "échalote de tradition".

● **Cette fameuse échalote a une saveur** fine et typée. Sa chair assez sucrée dore bien et caramélise même facilement. Riche en vitamine B6, fer, potassium et magnésium, elle contient aussi, plus rares, sélénium, manganèse et cuivre. À noter : elle fait moins pleurer que l'oignon !

● **L'échalote grise,** totalement à part et bien moins courante, est sans doute la plus savoureuse. Elle possède un goût intense mais se conserve mal et s'avère difficile à cultiver. C'est maintenant qu'il faut y goûter car au-delà du mois de décembre, elle s'abîme.

La châtaigne



● **Châtaigne ou marron ?** Elle se nomme châtaigne lorsqu'il y a plusieurs fruits dans la bogue ou marron si le fruit est seul, mais les deux proviennent du châtaignier. Le marron d'Inde (fruit du marronnier) n'est pas comestible.

● **L'AOC châtaigne d'Ardèche** ainsi que les variétés sardonne, bourrue, bouche rouge et comballe, très savoureuses, sont à privilégier. Assurez-vous de leur fraîcheur en les choisissant lourdes et très brillantes, sans petits trous causés par des vers.

● **Comptez 1 kg de châtaignes pour 5 personnes** car leur chair est très rassasiante. Une fois pelées, il en restera environ 650 g. Congelez-en pour en déguster jusqu'à décembre : entières pour les griller ; fendues, blanchies et pelées pour les autres cuissons.

Le maquereau

● **Bon marché,** très bon si l'on aime les espèces à saveur corsée, non menacé de surpêche, ce poisson recèle de nombreuses qualités ! De plus, sa fraîcheur est facile à juger, car il est alors très raide et tient droit à l'horizontale quand on le tient par la tête.

● **Facile à cuisiner,** il se prête aussi bien aux sushis (congelez-le 12 h pour éliminer tout parasite éventuel) qu'aux rillettes, aux papillotes, à la cuisson au four ou à la poêle… Seule la cuisson à l'eau ne lui rend pas justice. Même si son prix est bas, le poissonnier vous en fera volontiers des filets, à prélever sur un poisson d'au moins 500 g pour qu'ils soient bien épais.

● **Pour le garder 1 à 2 jours,** rincez-le et essuyez-le. Puis badigeonnez-le d'huile et enveloppez-le de film étirable avant de le placer dans la partie la plus froide du réfrigérateur.



Châtaignes braisées aux pruneaux

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 25 min
Cuisson : 1 h 15

■ 1 kg de châtaignes ■ 12 pruneaux ■ 80 g d'amandes émondées ■ 50 g de beurre ■ 1 oignon ■ 2 brins de thym ■ sel, poivre du moulin.

PLONGEZ les châtaignes dans une grande casserole d'eau bouillante, sans les entailler, et faites-les cuire 40 à 50 min. Laissez-les tiédir dans l'eau et épluchez-les au fur et à mesure que vous les sortez du liquide.

FAITES DORER l'oignon émincé, à couvert dans une sauteuse, puis ajoutez la moitié des amandes et un quart des châtaignes dans le beurre chaud. Laissez cuire 5 min.

AJOUTEZ le reste des amandes et des châtaignes, les pruneaux, le thym effeuillé, 1 verre d'eau, du sel et du poivre. Couvrez et cuisez 15 min sur feu très doux. Servez aussitôt.

TENDRES À SOUHAIT **Pour tester la cuisson à l'eau des châtaignes, piquez l'une des plus grosses avec une brochette. Cette dernière doit s'enfoncer facilement à l'intérieur.**



La châtaigne

Rillettes de maquereaux à l'estragon

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

■ 1 maquereau (500 g) ■ 1 échalote ■ 2 brins d'estragon ■ 100 g de crème fraîche épaisse entière ■ 1 sachet de court-bouillon ■ 1 verre de vin blanc sec ■ 1 cuil. à s. de moutarde à l'ancienne ■ 1 cuil. à s. de jus de citron ■ sel, poivre.

DÉLAYEZ le sachet de court-bouillon dans une casserole avec 1 litre d'eau froide. Ajoutez le maquereau et le vin blanc. Portez lentement à ébullition et faites frémir pendant 10 min. Égouttez bien et laissez tiédir.

PRÉLEVEZ les filets du maquereau. Émiettez-les en vérifiant qu'il ne reste pas d'arêtes. Ajoutez la crème, l'échalote hachée, la moutarde, le jus de citron, l'estragon effeuillé et ciselé. Salez et poivrez généreusement.

RÉSERVEZ ces rillettes 1 h au réfrigérateur avant de servir. Accompagnez de pain de campagne grillé.

PLUS DE GOÛT **Remplacez la crème par du beurre cru de baratte, bien mou. Il laissera mieux s'exprimer les saveurs du maquereau, en apportant du moelleux et de la finesse.**



Le maquereau

Salade de lentilles et haddock aux échalotes frites

●●○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

■ 300 g de lentilles ■ 300 g de filet de haddock ■ 250 g d'échalotes ■ 1/2 citron ■ 1 bouquet garni ■ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ■ 25 cl d'huile ■ 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ■ sel, poivre moulu.

VERSEZ les lentilles dans une casserole d'eau froide. Ajoutez le bouquet garni et du poivre. Cuisez 40 min sur feu doux. Salez à mi-cuisson.

ÉPLUCHEZ les échalotes et taillez-les en rondelles. Chauffez l'huile dans une casserole sur feu vif. Jetez-y les échalotes et laissez-les frire 15 min. Égouttez-les sur du papier absorbant.

FROTTEZ le haddock avec le demi-citron. Coupez-le de biais en tranches fines. Égouttez les lentilles et laissez-les tiédir. Assaisonnez-les avec du vinaigre, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez-les dans des bols et déposez le haddock dessus. Parsemez d'échalotes et servez.

IL EN RESTE **Ces échalotes frites se conservent très bien plusieurs semaines dans un bocal hermétique. Elles agrémenteront les salades vietnamiennes, les sandwichs, les pâtes carbonara ou les légumes sautés.**



L'échalote


La châtaigne

Gâteau fondant aux châtaignes

●●○ Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 30

■ 400 g de châtaignes ■ 125 g de poudre de noisettes ■ 125 g de marrons glacés ■ 150 g de beurre mou ■ 50 g de pignons ■ 170 g de sucre ■ 2 œufs ■ 2 cuil. à soupe de fécule de maïs ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 brin de romarin ■ 1 cuil. à soupe de rhum.

INCISEZ les châtaignes. Cuisez-les 5 min à l'eau bouillante puis pelez-les. Replacez-les dans la casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 25 min. Égouttez et pesez-les. Vous devez en obtenir entre 250 et 280 g.
FAITES BOUILLIR 3 cuil. d'eau avec 30 g de sucre et le sucre vanillé. Mixez avec les châtaignes. Mélangez avec le beurre et 100 g de sucre. Incorporez les œufs, la poudre de noisettes, la fécule et les marrons en éclats.
VERSEZ cette pâte dans un moule et parsemez de pignons. Enfournez 1 h à th. 5 (150 °C) et démoulez. Faites bouillir 12,5 cl d'eau avec le reste de sucre, le rhum et le romarin. Nappez le gâteau de ce sirop et servez.

PRATIQUE Bien humide, ce gâteau se garde 3 jours à température ambiante, enveloppé dans du papier alu.


Le maquereau

Tajine de maquereaux aux légumes

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

■ 2 gros maquereaux coupés en tronçons ■ 1 bulbe de fenouil ■ 2 carottes ■ 2 fonds d'artichauts surgelés ■ 1 grosse pomme de terre ■ 1 oignon ■ 1 citron confit ■ 150 g de pois chiches au naturel en bocal ■ 1 bouquet de coriandre ■ 1 cuil. à s. bombée de ras-el-hanout ■ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ■ sel, poivre.

DÉCONGELEZ les fonds d'artichauts et coupez-les en deux. Épluchez les carottes et la pomme de terre, taillez-les en gros morceaux. Hachez le citron confit et éliminez les pépins.
FAITES FONDRE l'oignon et le fenouil émincés dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de maquereaux, de carottes et de pomme de terre, les fonds d'artichauts, les pois chiches, le citron confit haché, la moitié de la coriandre, le ras-el-hanout, du sel et du poivre.
VERSEZ de l'eau à mi-hauteur, couvrez et laissez cuire 25 min. Parsemez du reste de coriandre effeuillée et dégustez sans attendre.

PLUS TYPÉ Ajoutez éventuellement des olives pour accentuer davantage les saveurs orientales de ce plat.


L'échalote

Soupe rustique d'échalotes au pain

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

■ 250 g d'échalotes ■ 2 jaunes d'œufs ■ 2 cuil. à soupe de farine ■ 4 cuil. à soupe de graisse d'oie ■ 4 tranches de pain de campagne au levain ■ 1 cuil. à s. de vinaigre de vin ■ 2 brins de thym ■ sel, poivre.

ÉMINCEZ les échalotes et faites-les fondre dans une casserole avec 2 cuil. à s. de graisse d'oie, sans les laisser dorer. Saupoudrez de farine et mélangez pendant 1 min. Délayez avec 1,5 l d'eau et ajoutez le thym, salez, poivrez. Laissez mijoter 30 min et mixez.
RETIREZ la croûte de 2 tranches de pain et émiettez-le. Plongez-le dans la soupe. Coupez les 2 autres tranches en cubes, puis faites-les dorer dans le reste de graisse. Salez.
PRÉLEVEZ 1 louche de soupe et mélangez-la avec le vinaigre et les jaunes d'œufs. Reversez dans la casserole et faites épaissir 5 min sur feu doux. Répartissez dans des bols, parsemez de croûtons et servez.

DU BON GRAS Pas de graisse d'oie ? La graisse de canard, de même que l'huile d'olive, fera aussi l'affaire.

Les bienfaits de la haute mer en direct

Pescanova continue de nous faire aimer le poisson grâce au Véritable Merlu du Cap, et à la grande finesse de sa chair. Ultra facile à cuisiner, il s'adapte à toutes nos envies, et régale petits et grands en toutes occasions.

De la mer à votre assiette

Le Véritable Merlu du Cap fait aujourd'hui partie des espèces les plus consommées en surgelés en France, avec le saumon et le cabillaud. Cette espèce phare de Pescanova depuis ses origines a été généralisée sur le marché français par le groupe. Pêchée au large du cap de Bonne-Espérance et transformée sur place, sa traçabilité est claire. Décliné en diverses découpes, allant de l'entier aux pavés et darnes jusqu'aux portions calibrées sans peau et sans arêtes, le Merlu blanc du Cap s'adapte au gré des envies culinaires.

Des qualités nutritionnelles reconnues

Grâce au savoir-faire de Pescanova qui surgèle ses poissons sur place, nous avons la garantie de retrouver toute la saveur du Merlu du Cap jusque dans notre assiette. Reconnue pour ses qualités organoleptiques et nutritionnelles, naturellement riche en oméga 3, la chair fine du Merlu du Cap s'adapte à tous les modes de cuisson : gril, four, poêle, plancha… et à tous les palais ! Pescanova nous propose une gamme complète avec des découpes adaptées pour toutes les occasions culinaires : cœurs de filets, dos avec et sans peau, petits Merlus blancs et pavés de Merlu blanc avec peau… pour des recettes légères, traditionnelles ou pour régaler les enfants, le Merlu du Cap a tout bon !

Merlu blanc en papillote et ses petites pommes de terre

Pour 4 personnes • Prép. : 5 min • Cuisson : 15 min • Niveau : facile

◆ 1 boîte de Cœurs de filets de Merlu blanc Pescanova ◆ Pommes de terre ◆ Poivrons rouges ◆ Persil plat ◆ Huile d'olive ◆ Sel et baies de poivre

Décongelez au préalable vos Cœurs de filets de Merlu blanc en les mettant sur du papier absorbant.

Faites cuire les pommes de terre puis coupez-les en rondelles.

Coupez les poivrons rouges finement.

Composez vos papillotes dans du papier aluminium avec les Cœurs de filets de Merlu blanc, les pommes de terre en rondelles ainsi que les poivrons en morceaux.

Ajoutez un filet d'huile d'olive ainsi que du persil plat.

Mettez vos papillotes dans un four préchauffé à 220 °C pendant 15 minutes.

Ouvrez vos papillotes, salez, poivrez et dégustez.

Astuce

Réalisez vos propres huiles aromatisées pour parfumer vos recettes. C'est simple, il suffit de placer vos aromates préférés dans votre bouteille d'huile, patienter 2-3 semaines et filtrer !



l'indispensable

Les Cœurs de filets de Merlu blanc peuvent se cuisiner :



- En recettes à la poêle pour le quotidien
- Émincés pour réaliser des terrines, verrines et gratins
- Panés façon Fish & Chips
- Rôtis au four pour des recettes traditionnelles
- Au cuit-vapeur pour des recettes légères

PESCANOVA

TOUTES NOS RECETTES ET ASTUCES SUR WWW.PESCANOVA.FR

PMS CREATIVE ROOM

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

L'Etivaz

Subtilement fruité, avec une touche de noisette, ce fromage d'alpage est surnommé "l'or suisse".

SECRETS DE FABRICATION

■ L'Etivaz est fabriqué de mai à octobre, pendant la période d'estive, quand les vaches sont aux alpages. Le lait est placé dans un grand chaudron en cuivre. Ensemencé, il est chauffé à 32 °C par un feu de bois. Une fois emprésuré, coagulé et brassé, le caillé découpé en petits grains est chauffé à 57 °C. On l'égoutte dans une grande toile avant de le placer dans un moule. Juste après avoir posé la plaque de caséine qui garantit la traçabilité de la meule, cette dernière est mise en presse jusqu'au lendemain.
Frottée au sel, la meule est conservée à l'alpage au maximum sept jours, avant d'être envoyée à l'affinage. Là, elle est conservée dans différentes caves, aux températures et hygrométries contrôlées. Salée, frottée, retournée, la meule est bichonnée 135 jours minimum. Après six mois d'affinage, environ 1 000 fromages sont soigneusement sélectionnés pour réaliser L'Etivaz "à rebibes", et finir leur séchage dans des greniers.

BIEN LE CHOISIR

■ L'Etivaz fut le premier fromage suisse à recevoir une AOP. La trace de caséine apposée par le producteur avant la mise en presse permet d'identifier la provenance du fromage et sa date de fabrication, mais seulement lorsque la meule est entière... Pas pratique quand on achète L'Etivaz déjà découpé ! Depuis 2005, on marque donc au feu les fromages qui sortent de la cave, sur tout le pourtour de la meule (aussi appelé le talon). Avec cette indication, pas d'erreur possible : vous êtes bien en présence d'un L'Etivaz AOP. Son goût est inimitable, sans doute le plus typé des fromages suisses, ce qui est dû à sa fabrication artisanale, directement à la ferme. On en trouve trois types chez les fromagers : L'Etivaz AOP, au goût franc et fruité et aux notes de noisette, L'Etivaz AOP biologique, plus rare et L'Etivaz AOP à rebibes. Ce dernier, au bout de trente mois minimum de séchage naturel, a une pâte très dure, au goût corsé. Cette dernière est rabotée pour obtenir de délicieux copeaux.

LES BONS ACCORDS

■ **L'Etivaz AOP s'accorde avec un blanc liquoreux, comme un hermitage ou marsanne du Valais, ou un coteaux-du-layon de la vallée de la Loire. Si vous préférez un vin blanc sec, optez pour un fendant suisse ou un alsace gewurztraminer. Côté bière, la Sèv, brune québécoise au sirop d'érable des Brasseurs Illimités, se marie aux saveurs beurrées du fromage.**



Xavier Thuret en fait tout un fromage

"Hommage à L'Etivaz ! De tous les fromages alpins, c'est LE produit rare qu'il faut savoir apprécier. En effet, L'Etivaz ne se mange pas : il se déguste. Car il ne s'agit pas là que d'un simple gruyère, mais bien d'un vrai monument, une œuvre aux arômes complexes… Alors on aiguise bien son odorat pour explorer toute sa palette de goûts : grillé, fumé, note herbacée de foin, de tabac ou de muscade. Ensuite, on le laisse fondre sur la langue puis après seulement on le mâche délicatement. Une explosion de saveurs envahit alors votre bouche, mêlant des parfums puissants et subtils à la fois. À cet instant, vous êtes saisi d'une envie de vin blanc boisé, gras et frais, ou d'un magnifique whisky tourbé. Côté service, sur le plateau, lorsqu'il est jeune, je découpe le fromage en fines allumettes. S'il est affiné, je le présente cassé en multiples éclats, comme le parmesan."

Xavier Thuret, fromager MOF

Réalisation : Hortense Allain-Launay



On aime en octobre

Sélectionnés et goûtés pour vous, des produits nouveaux qui font vraiment envie.

1 PETIT DÉJEUNER D'AILLEURS

Pour bien démarrer la journée sans risquer le coup de fatigue de 11 h, inspirez-vous des petits déjeuners anglo-saxons ou nordiques et optez pour un bol de porridge. Ce mélange de flocons d'avoine, de blé et d'épeautre est à faire tiédir et gonfler avec du lait ou une boisson végétale. Un mix rassasiant qui gagne à être enrichi de rondelles de fruits, d'une pincée de cannelle ou d'une noisette de beurre salé à laisser fondre avant dégustation.

Porridge, Bjorg, 2,50 € les 375 g, au rayon bio des grandes surfaces.

2 CŒUR GÉNÉREUX

Au milieu de cette tablette de chocolat se cache, entre deux couches de chocolat noir intense (46 % de cacao), un épais lit ultrafruité. Sa texture, à mi-chemin entre la pâte de fruits et la confiture, assure le contraste. Attention : vite addictive, cette tablette se finit toujours beaucoup plus vite que prévu !

Fruit Orange, Côte d'Or, 2,70 € les 130 g, dans les grandes surfaces.

3 RÔTI TOUT CUIT

Croustillante en surface et fondante à cœur, cette pièce de veau est rôtie au four avant de subir une cuisson longue à basse température. Sa remise en œuvre ne demande que 7 min de micro-ondes ou 25 min de four. Proposé avec un jus aux fines herbes, ce fondant s'accommode à merveille avec des pâtes fraîches et une sauce aux champignons.

Fondant de veau, La Rôtisserie du Boucher, Bigard, 8,30 € les 460 g (pour 2 à 3 personnes), en GMS.

4 BOUCHÉES BIEN-ÊTRE

Grignoter sain, on adore. Composés d'un fruit séché, d'un fruit à coque, d'une baie et d'une touche insolite (type herbe aromatique ou graine), naturels et bruts, on craque sur ces petits carrés de bienfait pour leurs textures variées et leurs saveurs de fruits mûrs qui explosent en bouche. Coup de cœur pour la rondeur de la mangue réveillée par l'acidité du physalis et des feuilles de cassis.

Les Fruits Détendus, 3,40 € les 40 g, en épiceries fines et chez Biocoop.

5 PAUSE RÉCONFORT

Après le café et le thé, la tasse de chocolat revient en force. Union de lait bio demi-écrémé collecté en France et de chocolat à la saveur dense et intense, cette boisson est peu sucrée et relativement épaisse. Plus orientée vers une consommation d'adultes que d'enfants, elle est prête à être consommée chaude ou froide. Elle existe en version choco-caramel, plus douce et sucrée.

Chocolat Gourmand Bio, Lactel, 1,45 € la bouteille de 50 cl, au rayon lait UHT des grandes surfaces.

6 ACCENT MÉDITERRANÉEN

On la consomme le plus souvent à l'apéritif, sur des toasts de pain de campagne ou avec des gressins. Cette crème de pois chiches, relevée de citron confit et d'épices (ras-el-hanout), peut aussi apporter une touche originale et ensoleillée à vos coquilles saint-jacques, gambas et autres poissons poêlés.

Crème de pois chiches, Jean Martin, 2,95 € les 110 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.

7 TUBE AU PARFUM

Envie d'une touche d'aubergine, d'ail ou de poivrons dans vos pâtes, vos soupes, sur vos toasts, pour parfumer une sauce, une omelette ou un fond de tarte ? Sortez ces tubes de préparation un peu épaisse, à base de concentré de légumes, prête à cuisiner. Un bon point pour la note colorée et la saveur prononcée du mix poivron rouge et jaune qui s'accorde bien avec les volailles.

Pâtes à Cuisiner, Le Bol Garni, 1,60 € les 80 g, dans les grandes surfaces.

8 UNE VRAIE CRÈME GASTRONOMIQUE

Sa blancheur met en appétit et sa belle tenue donne envie d'y plonger la cuillère. Mais c'est surtout sa petite note acidulée en fin de dégustation qui fait la différence entre cette crème UHT et les autres. Fondante à chaud, onctueuse à froid, elle combine avec succès deux avantages : la saveur du frais et la praticité d'une crème longue conservation.

Secret de crème semi-épaisse, Président, 2,95 € les 3 x 20 cl, dans les grandes et moyennes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Moins de 5 € : pour tous les jours et pour les grandes tablées

Des vins faciles et agréables, jeunes et sur le fruit, à servir bien frais pour les blancs et légèrement rafraîchis pour les rouges. À marier avec les mets les plus divers pour les apéritifs dînatoires.



Frais et léger

Un brin perlant, avec des arômes de fleurs blanches, de pomme verte et de pamplemousse rose, ce petit blanc portugais, tout en légèreté, est très rafraîchissant. Avec des tapas, des beignets de morue ou des moules frites.
Vinho Verde, Gazela, 3,25 €, dans les magasins U.

Tout en fruits

Robe d'or pâle, nez de fruits avec des notes florales à la finale très fraîche : un blanc expressif et bien équilibré, tiré du muscat à petits grains. À l'apéritif sur des verrines de légumes et de fruits de mer, sur des asperges ou des fromages.
IGP Oc, muscat sec bio 2015, Mas Neuf, 4 €, magasins Auchan.



Intense

Dominé par le grenache et la syrah, un joli côtes-du-rhône aux arômes de fruits noirs bien mûrs. Ample en bouche, à la finale fraîche et très agréable. Accord parfait avec des mini brochettes d'agneau, des saucisses grillées et des terrines.
Côtes-du-rhône bio 2015, Réserve, Domaine Sarrelon, 4,50 €, E. Leclerc.

Gourmand

Un gamay avec une robe rubis, des arômes de framboise, de fraise sauvage, de pivoine et d'épices douces. Sa bouche est charnue, gourmande et soyeuse. À boire un peu rafraîchi sur des charcuteries, un boudin grillé ou un tartare.
Beaujolais rouge 2015, Clochemerle, Maison Coquard, 4,50 €, Franprix.

SPÉCIAL

Foires aux vins

De 3 à 17 €, pour toutes les occasions. De la table à la fête, en passant par les apéros et les repas entre copains, des cuvées à ne pas rater.

De 5 à 10 € : de bons crus pour les copains

Des appellations connues, des découvertes, pas mal de bio, des vins d'ici, des vins d'ailleurs… mais toujours du fruit, du charme et du plaisir.



Expressif

Né du chenin, cépage de la vallée de la Loire, ce vin blanc bio, franc, séducteur, vif et intense révèle des arômes de fruits exotiques avec des notes d'agrumes. On aime sa bouche fine et droite. À déguster avec des sushis, une tempura de crevettes ou un ceviche.
IGP Val de Loire 2015, Schiste blanc, Jérémie Mourat, 5,95 €, Carrefour.

Doré

L'autre couleur du beaujolais, le blanc, tiré du chardonnay, offre un vin à la robe dorée, au nez de fleurs blanches, avec une bouche gourmande aux notes minérales, et une finale fraîche. On en profitera autour d'un plateau de fromages, en compagnie de crevettes au lait de coco ou d'un soufflé au comté.
Beaujolais blanc 2015, L'Exception, Domaine Cheysson, 8,20 €, Monoprix.



Un charme fou…

…comme Jean-Louis Trintignant, l'un des propriétaires du domaine ! Grenache, syrah et cinsault sont assemblés dans un vin rouge bio très réussi, au nez intense de fruits rouges et noirs, avec des notes poivrées et une bouche veloutée et fruitée. Sur une entrecôte, un tajine d'agneau ou un poulet rôti.
Côtes-du-rhône bio 2015, Terre de Garance, Domaine Rouge Garance, 5,95 €, magasins Carrefour.

Du caractère

Le fer servadou, le cépage local dont il est tiré, donne à ce vin rouge une robe profonde, des arômes de mûre et de myrtille avec des notes d'épices. Sa bouche intense offre une finale toute en fraîcheur. Sur un rôti de bœuf, un confit de canard ou un hachis Parmentier.
Marcillac 2015, Les Crestes, 6,65 €, cavistes Nicolas.

Il existe autant de Côtes du Rhône que de goûts qui vont avec !

COTES DU RHONE



Agence La Famille

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

CALENDRIER DES FOIRES AUX VINS

WINEANDCO.COM : du 25 août au 4 octobre

LE REPAIRE DE BACCHUS : du 30 août au 29 septembre

LIDL : à partir du 31 août

CASINO : du 2 au 17 septembre

GÉANT CASINO : du 6 au 17 septembre

INTERMARCHÉ : du 6 au 18 septembre

LEADER PRICE : du 6 au 18 septembre

NETTO : du 6 au 18 septembre

FRANPRIX : du 7 au 18 septembre

MONOPRIX : du 7 au 25 septembre

NICOLAS : du 7 septembre au 4 octobre

MILLESIMES.COM : à partir du 8 septembre

NATURALIA : du 8 au 28 septembre

CDISCOUNT.COM : du 9 septembre au 3 octobre

CARREFOUR MARKET : du 16 septembre au 2 octobre

CARREFOUR CONTACT : du 16 au 25 septembre

MAGASINS U : du 20 septembre au 1er octobre

AUCHAN : du 20 septembre au 4 octobre

E. LECLERC : du 28 septembre au 8 octobre

HYPERMARCHÉS CARREFOUR : du 28 septembre au 10 octobre

SIMPLY MARKET : du 30 septembre au 16 octobre

De 5 à 10 € : de bons crus pour les copains



Aromatique

Une belle expression du cabernet franc : robe sombre, nez intense de fruits noirs et de violette, bouche puissante et élégante, marquée par le cassis. À découvrir avec une terrine de campagne ou une pintade au lard.
Saumur rouge 2015, Demoiselle bleue, 6,70 €, cavistes Nicolas.

Ibérique

Voici une cuvée née sous le soleil espagnol. Sa couleur profonde, son velouté et son fruité en font un vin très chaleureux, qui se termine sur une finale fraîche bien agréable. À servir avec un petit salé, un parmentier de canard ou des travers de porc caramélisés.
Valencia 2014, La Tribu, 6,90 €, Le Repaire de Bacchus.



Sicilien

Tiré du nero d'Avola, un vin rouge séducteur et gourmand, aux arômes de fruits bien mûrs. Il est velouté et rond avec une finale tout en fraîcheur. À tester sur un osso-buco ou une entrecôte florentine.
IGT Terre Siciliane 2015, Nero d'Avola, Il Funambulo, Cantina Giacco, 9 €, Auchan.

Séduisant

L'un des plus élégants crus du Beaujolais, fruité et gourmand, avec des notes bien présentes de fruits rouges relevées d'une pointe de violette. On aime sa belle structure en bouche et sa finale fraîche. Sur un pot-au-feu, une échine de porc ou une volaille rôtie.
Juliénas 2015, Le meilleur des 2 mondes, 5,95 €, Intermarché.

De 10 à 20 € : pour les grandes occasions

Des valeurs sûres pour les repas de fête ou les tête-à-tête gourmands, des appellations prestigieuses qui séduisent les plus difficiles. Des bouteilles à mettre en cave ou à savourer dès la fin de l'année.



Généreux

Un sancerre élégant et fin, au nez de fleurs blanches, avec des notes minérales. Sur des crêpes de blé noir au saumon fumé ou encore des œufs brouillés aux girolles.
Sancerre 2015, Grande Réserve bio, Alphonse Mellot, 14,95 €, Casino.



Élégant

Cette cuvée associe sémillon et sauvignon blanc dans un vin à la robe dorée, au nez d'agrumes, de vanille et d'abricot. En bouche, des notes de fruits exotiques charment les papilles. Avec des saint-jacques ou sur une poularde à la crème.
Graves blanc 2015, Caroline, Château de Chantegrive, 14,90 €, E. Leclerc.



Joli bourgogne

Ce vin rouge, élégant et soyeux, est fruité et intense. Sa bouche, marquée par les fruits rouges, se termine sur une belle longueur. Offrez-lui une volaille de Bresse ou des côtes de veau en cocotte.
Savigny-les-Beaune 2014, Decelle-Villa, 16,50 €, Hyper U.



Puissant

Grenache noir et syrah donnent un vrai vin d'automne puissant et frais à la fois, ample en bouche et souple, épicé et fruité. Avec une souris d'agneau aux épices douces ou un râble de lièvre parfumé au poivre.
Gigondas 2014, La Gille, Famille Perrin, 15,90 €, Monoprix.



Des tartes en

Rectangulaire, ronde ou carrée, on a toujours besoin d'une tarte chic en entrée ou pour un dîner improvisé.

+ 40 recettes sur cuisineactuelle.fr
Retrouvez d'autres bonnes idées de tartes et de quiches sur cuisineactuelle.fr/tartes-et-quiches

Du côté des farines

La farine blanche n'est pas la seule à pouvoir être utilisée pour faire une tarte. Essayez le blé complet, l'épeautre, le sarrasin ou encore la farine de pois chiches ou de lentilles. La farine de châtaigne donne une saveur délicieuse. Et comme on n'a pas besoin de gluten dans un fond de tarte, une pâte à base de farine de riz ou de maïs convient aussi.

pleines formes



La vidéo de cette recette
Retrouvez la tarte à la châtaigne et aux cèpes filmée et expliquée sur cuisineactuelle.fr/tarte-chataignes-cepes

Tarte à la châtaigne et aux cèpes

●●○ **Pour** 6 personnes
Préparation : 40 min
Repos : 2 h - **Cuisson :** 40 min

Pour la pâte : ■ 400 g de farine de châtaigne ou de froment ■ 200 g de beurre mou ■ 1 petit œuf.
Pour la garniture : ■ 500 g de cèpes ■ 3 œufs ■ 20 g de beurre + 15 g (moule) ■ 20 cl de crème liquide ■ 50 g de parmesan ■ 1 gousse d'ail ■ 5 brins de thym frais ■ noix de muscade ■ sel, poivre du moulin.

PRÉPAREZ la pâte en amalgamant tous les ingrédients avec un peu de sel dans un robot. Si elle est trop ferme, ajoutez quelques cuillerées d'eau. Façonnez une boule et emballez-la dans du film étirable. Laissez-la reposer 2 h au frais.
NETTOYEZ les cèpes et émincez-les. Faites-les revenir à sec dans une poêle sur feu vif et retirez-les. Chauffez 20 g de beurre dans la poêle. Ajoutez l'ail haché, le thym effeuillé et les cèpes. Mélangez et salez. Laissez refroidir.
PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte et garnissez-en un moule beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez les cèpes sur la tarte. Battez les œufs et la crème. Assaisonnez-les de muscade râpée, de sel et de poivre. Versez sur la tarte et enfournez 30-40 min.
DÉMOULEZ la tarte sur une grille puis parsemez-la de copeaux de parmesan. Dégustez chaud ou tiède.
VIN : crozes-hermitage rouge.

BON À SAVOIR Ne faites surtout pas tremper les cèpes. Contentez-vous de retirer le pied terreux et enlevez les feuilles et les brindilles avec un pinceau.

Le moule à tarte idéal

Choisissez-le en métal, mais pas n'importe lequel ! En tôle noire ou bleue pour une cuisson parfaite de la tarte. Son bord doit être très mince afin de pouvoir couper l'excédent de pâte d'un simple coup de rouleau. Ce sera la garantie d'une jolie collerette bien régulière. Le fond doit se soulever afin de faciliter le démoulage.

Tartelettes fromage-épinards

●○○ Pour 6 personnes
Prépa : 20 min - Cuisson : 30 min

■ 500 g de pâte feuilletée ■ 3 œufs ■ 20 g de beurre ■ 250 g de fromage brillat-savarin ■ 20 cl de crème liquide ■ 2 cuil. à soupe de farine ■ 800 g d'épinards ■ 2 cuil. à soupe de pignons ■ noix de muscade fraîchement râpée ■ sel, poivre ■ quelques fines herbes pour le décor.

CHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C). Farinez six moules à tartelettes en tôle. Garnissez-les de pâte feuilletée et piquez les fonds à l'aide d'une fourchette.
ÉLIMINEZ les queues des épinards. Lavez soigneusement les feuilles et essorez-les. Faites-les fondre quelques minutes dans le beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez. Battez les œufs avec la crème, du sel, du poivre et de la muscade.
RÉPARTISSEZ les épinards dans les moules. Ajoutez le brillat-savarin grossièrement émietté, puis versez la crème aux œufs. Parsemez de pignons.
GLISSEZ les moules dans le four et laissez cuire 30 min environ. Démoulez les tartelettes sur une grille et décorez-les d'herbes. Servez sans attendre.
VIN : menetou-salon blanc.

AU CHOIX Vous pouvez remplacer le brillat-savarin par un autre fromage crémeux, comme le Boursault ou le saint-marcellin.



Préparer une tarte à l'avance

Les tartes sont au meilleur de leur saveur dès la sortie du four ou au maximum quelques heures après pour celles qui se dégustent froides. Le lendemain, on perdra tout le croustillant de la pâte. La congélation de la tarte, dès qu'elle a tiédi après la cuisson, est la meilleure solution si on ne peut la préparer le jour même. Vous la remettrez au four 15-20 min (selon sa taille) sur thermostat 5-6 (160 °C) pour la faire décongeler.



Des bords bien nets

Laissez reposer la pâte au frais avant de l'étaler. Ainsi, elle ne perdra pas son élasticité et ne se rétractera pas à la chaleur. Prenez soin de bien plaquer la pâte dans l'angle entre le pourtour et le fond du moule. En effet, s'il reste un espace, la pâte va descendre pendant la cuisson. Enfin, découpez le surplus de pâte en appuyant bien sur le bord du moule à l'aide du rouleau.

Tarte au cheddar et pommes de terre

●○○ **Pour 6 personnes**
Prépa : 30 min - Cuisson : 45 min

■ 1 pâte brisée ■ 15 g de beurre ■ 100 g de crème épaisse ■ 350 g de cheddar (chez le fromager) ■ 500 g de pommes de terre farineuses ■ 20 g d'oignons frits séchés ■ 1 botte d'oignons nouveaux ■ sel, poivre.

CHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Beurrez une tourtière de 21-23 cm et garnissez-la de pâte. Émincez les tiges et les bulbes des oignons nouveaux. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et râpez-les à la grosse râpe. Mélangez-les avec le cheddar râpé, les oignons émincés et la crème. Salez et poivrez.
REMPLISSEZ la tourtière de cette préparation. Glissez dans le four et laissez cuire 45 min environ, jusqu'à ce que la tarte commence à dorer. En fin de cuisson, parsemez-la d'oignons frits séchés. Dégustez sans attendre.
VIN : côtes-du-jura blanc.

LES OIGNONS FRITS Émincez le blanc et le vert tendre de 2 oignons nouveaux, puis faites-les frire dans une poêle avec un fond d'huile. Séchez-les soigneusement sur un papier absorbant.

Tarte aux poireaux

●○○ **Pour 6 personnes**
Prépa : 30 min - Cuisson : 40 min

■ 400 g de pâte brisée ■ 3 œufs ■ 40 g de beurre + 15 g ■ 20 cl de crème liquide ■ 1 kg de poireaux ■ muscade, sel, poivre.

RINCEZ bien les poireaux pour retirer tout le sable. Émincez-les en ôtant les deux tiers du vert foncé. Faites-les suer 5 min dans une casserole avec 40 g de beurre. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Couvrez et cuisez 10-15 min à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laissez-les refroidir.
CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez une tourtière de 21 cm. Étalez-y la pâte et piquez le fond avec une fourchette. Garnissez-la de poireaux. Battez les œufs avec la crème, du sel, du poivre et de la muscade. Versez ce mélange sur les poireaux.
GLISSEZ la tourtière au tiers inférieur du four et faites cuire pendant 20 min. Servez dès la sortie du four ou laissez tiédir.
BOISSON : bière blonde du Nord.

C'EST MALIN Laissez refroidir les poireaux dans une passoire pour bien les égoutter. Ainsi, leur eau ne détrempera pas la pâte.



Un bon basique : la pâte à foncer

Cette pâte salée donne une croûte fondante et délicatement sablée. Placez dans le bol d'un robot 30 g de fécule, 270 g de farine, 150 g de beurre froid coupé en dés, 1 cuil. à café de sel et 10 cl d'eau. Travaillez rapidement cette pâte. Dès qu'elle s'amalgame, faites une boule et laissez-la reposer 2 h au frais.



Feuilletés aux figues et au chèvre

●○○ Pour 6 personnes
Prépa : 20 min - Cuisson : 20 min

■ 400 g de pâte feuilletée ■ 6 belles figues ■ 1 bûche de chèvre sainte-maure de Touraine ■ 6 cuil. à café de sucre glace ■ quelques brins de thym en fleur.

CHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte sur 1/2 cm et détaillez-y 6 rectangles à l'aide d'une roulette dentée. Déposez-les sur une plaque doublée de papier sulfurisé. Taillez les figues en tranches et répartissez-les sur les rectangles. Poudrez-les de sucre glace avec une passoire fine.
ENFOURNEZ pour 20 min environ, jusqu'à ce que ce soit bien doré. Déposez les tartelettes sur une grille. Garnissez-les d'1 rondelle de fromage de chèvre et parsemez-les de thym. Dégustez tiède ou laissez refroidir.
VIN : banyuls blanc.

APPÉTISSANT Repassez les tartelettes quelques secondes dans le four, juste pour que le fromage commence à fondre.

La pâte n'est plus détrempée

Prévoyez une couche absorbante pour isoler les fruits. Parsemez le fond de pâte de poudre d'amandes, de noisettes ou encore de semoule de blé dur, de miettes de biscuits à la cuiller, de macarons secs ou de flocons d'avoine. Ces ingrédients absorberont le jus des fruits et formeront une crème onctueuse.

Tarte à l'oignon, tomates séchées et jambon

●●○ Pour 6 pers. - Prépa : 30 min
Repos : 2 h - Cuisson : 40 min

Pour la pâte : ■ 1 œuf ■ 250 g de beurre ■ 100 g de farine complète ■ 100 g de flocons d'avoine ■ 100 g d'amandes hachées ■ sel.
Pour la garniture : ■ 50 g de jambon sec ■ 50 g de tomates séchées ■ 50 g de comté ■ 300 g d'oignons émincés ■ 1 œuf ■ 30 g de beurre + 15 g (pour le moule) ■ 30 cl de lait ■ 30 g de farine.

MÉLANGEZ vite au robot les ingrédients de la pâte. Faites une boule, emballez-la et réfrigérez-la 2 h.
BEURREZ une tourtière de 21-23 cm. Étalez-y la pâte et piquez le fond avec une fourchette.
FAITES REVENIR les oignons dans le beurre pour qu'ils soient à peine colorés. Mélangez la farine dans une jatte avec l'œuf, du sel, du poivre. Délayez avec 5 cl de lait. Faites bouillir le reste de lait, versez-le en remuant. Mélangez avec les oignons. Couvrez d'un film au contact de la surface et laissez refroidir.
ÉMINCEZ le jambon et les tomates. Râpez le comté. Étalez le mélange aux oignons sur le fond de tarte. Ajoutez les tomates séchées et le jambon. Parsemez de comté et enfournez pour 40 min sur th. 6-7 (200 °C). Dégustez chaud ou froid.
VIN : la-clape blanc.



ASTUCE Si la pâte vous paraît un peu trop ferme, ajoutez quelques cuillerées d'eau pour la rendre un peu plus souple.



Feuilleté express

Versez 400 g de farine dans le bol d'un robot. Ajoutez 400 g de petits-suisses et 200 g de beurre mou découpé en petites parcelles. Salez. Mettez le robot en marche jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Laissez reposer au moins 1 h dans le réfrigérateur. On peut accentuer l'effet feuilleté en donnant un "tour" : étalez la pâte, pliez-la en quatre, puis réétalez-la.

Tarte aux poires, chaource et noisettes

●○○ **Pour 6 personnes**
Prépa : 15 min - Cuisson : 20 min

■ **400 g de pâte feuilletée** ■ **1 chaource (fromager)** ■ **5 poires mûres** ■ **80 g de noisettes décortiquées** ■ **4 brins de thym.**

ALLUMEZ le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée sur 1/2 cm en un rectangle. Déposez-la sur la plaque du four doublée de papier de cuisson. Piquez toute la surface à l'aide d'une fourchette, sauf 2 cm sur le pourtour.

DÉTAILLEZ le chaource en lamelles et étalez-les sur la pâte. Épépinez les poires et coupez-les en fines tranches. Répartissez-les sur la tarte. Ajoutez les noisettes grossièrement concassées et parsemez d'un peu de thym effeuillé.

GLISSEZ la tarte dans le four et laissez cuire pendant 15-20 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

RETIREZ la tarte du four et faites-la glisser sur une grille. Parsemez-la de brins de thym. Laissez tiédir et servez.

VIN : mâcon blanc.

ENCORE PLUS GOÛTEUX Versez un petit filet de miel sur la tarte encore chaude puis dégustez-la accompagnée d'une salade de pousses d'épinards.



Avec papier ou sans ?

Les rouleaux de pâte que l'on trouve dans le commerce sont protégés par un papier sulfurisé. Faut-il le laisser pendant la cuisson ? Il permet un démoulage facile et on n'a pas besoin de beurrer ou de fariner le moule, qui reste propre. Mais le fond de tarte cuira moins bien, car le papier agit comme un isolant. Si les fonds sont plutôt mollassons, il vaut mieux retirer le papier.

Quiche à l'ail

Pour 6 personnes
Prépa : 30 min - Cuisson : 40 min

■ 1 pâte feuilletée ■ 3 œufs ■ 15 g de beurre ■ 20 cl de crème liquide ■ 250 g de feta ■ 1 tête d'ail (rose de préférence) ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 1 cuil. à s. de thym et de romarin effeuillés + quelques brins pour la décoration ■ sel, poivre.

CHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C). Beurrez un moule et étalez-y la pâte. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Réservez dans le réfrigérateur.

ÉPLUCHEZ l'ail. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen, puis faites-y frire les gousses d'ail jusqu'à obtenir une légère coloration. Égouttez-les bien sur du papier absorbant.

BATTEZ les œufs avec la crème. Salez et poivrez. Ajoutez le thym et le romarin effeuillés. Émiettez la feta sur le fond de tarte. Répartissez-y les gousses d'ail, puis arrosez de crème thym-romarin .

GLISSEZ dans le four et cuisez 40 min environ. Démoulez la tarte sur une grille et décorez de brins de thym et de romarin. Servez tiède ou laissez refroidir.

VIN : rosé de Provence.

GARDEZ L'HUILE Cette huile parfumée à l'ail assaisonnera une salade que vous servirez avec la tarte. Elle peut également relever des spaghettis à la carbonara.

Les in10spensables

Vos tartes seront belles et succulentes avec ces ustensiles ingénieux et ces produits originaux.



Individuels

Des moules en silicone, antiadhésifs et micro-perforés pour réussir la cuisson des tartelettes.
Ø 12 cm, 20 € les 4, Lékué, sur le site Kookit.

Pratique

Sans colorants ni conservateurs, une gamme de quatre assaisonnements en stick, à parsemer.
Mélanges Parfaits, persillade Maggi, 1,70 € les 6 sticks (60 g), en grandes surfaces.



Deux en un

Ustensile ingénieux pour les préparations pâtissières, le racloir en silicone souple récupère les restes de pâte dans un bol et sa partie en Inox découpe la pâte. Les deux outils s'assemblent par un aimant pour un rangement facile.
Couteau et racleur, Duo Bake, 17 €, Joseph Joseph.

Au millimètre près

À l'aide des anneaux situés aux extrémités de ce rouleau qui le surélèvent, on obtient différentes épaisseurs de pâte : 2 mm pour les pâtes fraîches, 4 mm pour les cookies, 6 mm pour les tartes et 8 mm pour les pizzas.
Rouleau à pâtisserie ajustable et antiadhésif, 41 cm, 25 €, Mastrad.

Bio et végétale

À base de chanvre, voici une belle alternative à la crème, avec un petit goût de noisette.
Délice de Chanvre, Sojade, 2,30 € le pot de 250 g, au rayon frais des grandes et moyennes surfaces.



Irrésistible !

On craque pour cette recette à base de tomates et parfumée aux champignons. Le tout est enrichi de mascarpone pour davantage de moelleux. Délicieux dans une quiche forestière.
Zapetti, 1,85 € le pot de 350 g, en grandes surfaces.



Rectangulaire

Ce moule en acier est doté d'un fond amovible et de bords cannelés pour réaliser une longue bande de tarte.
Moule à tarte, 35 x 11 cm, 17,90 €, Culinarion.

Ventilé

En acier carbone, antiadhésif, ce moule est perforé pour assurer une ventilation efficace lors de la cuisson. Ainsi, la pâte est croustillante.
Ø 30 cm, 14,50 €, Ambiance & Styles.



Sans gluten

De sarrasin ou de riz, ces farines offrent des saveurs différentes à la pâte d'une tarte, qu'elle soit salée ou sucrée.
Jardin Bio, 2,70 € le paquet de 400 g, dans les grandes surfaces.

Du four à la table

Une silhouette revisitée pour ce moule à tarte en céramique. Il résiste aux chocs thermiques et ne se raye pas pendant la découpe des parts. Existe en quatre coloris.
Ø 28 cm, 33 €, Staub.

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro



S'APPROVISIONNER EN LOCAL C'EST ASSURER L'AVENIR DE NOTRE RÉGION

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ! - www.mangerbouger.fr

+ de 1000 produits / + de 325 adhérents / + de 10 000 emplois

Lille, le goût de l'authentique

Simplicité, générosité, convivialité, saveurs du terroir… Dans cette ville, la cuisine ne perd pas le Nord !



La place du Général-de-Gaulle et ses huit bâtiments classés (ou inscrits) aux Monuments Historiques.

Le voyage peut commencer au coin des rues de la Monnaie et de Peterinck, deux jolies artères du Vieux-Lille. Derrière une vitrine, des pâtissières sont à l'œuvre. Elles façonnent à la chaîne l'une des gourmandises les plus à la mode, de Lille à Paris, en passant par Londres et New York : une boule de crème fouettée, parsemée de petits éclats de chocolat, dressée sur un disque de meringue. Ce merveilleux, comme on le nomme aujourd'hui, est une ancienne spécialité du Nord. Les Belges, à quelques kilomètres de là, en revendiquent également l'origine. Dans les années 1980, Frédéric Vaucamp a modifié la recette et en a fait une spécialité lilloise. Depuis quelque temps, ses boutiques se multiplient tels des petits pains en Europe et de l'autre côté de l'Atlantique. Mais la notoriété soudaine du merveilleux ne fait pas oublier les autres douceurs de la ville. Tout comme ce dernier, elles sont toujours d'essence populaire. La gaufre fourrée est l'une d'elles. On l'achète dans toutes les boulangeries de Lille et elle trône en tête de gondole dans les supermarchés. Elle est molle comme une chiffe, grossièrement alvéolée et fourrée de sucre brut roux non raffiné que l'on appelle vergeoise dans le Nord, plutôt que cassonade. En effet, il est extrait de betterave et non de canne à sucre. Cette gaufre popu- *(suite page 42)*

Texte : Jean-Paul Frétillet
Photos : Louis-Laurent Grandadam



La boutique historique de Méert, paradis des douceurs et des gaufres à la vanille, entre autres !

La chicorée, boisson chaude des gens du Nord, se consomme pure ou mélangée avec du café.

Des côtes de blettes à déguster avec une sauce béchamel au maroilles.

Les façades baroques flamandes racontent une page de l'histoire de la ville…

Le merveilleux une crème fouettée, de la meringue et des éclats de chocolat.



La Dix, une bière brassée dans le Vieux-Lille par Amaury d'Herbigny.

Les babeluttes de Lille, des caramels aromatisés à la vergeoise.

L'îlot Comtesse, un écrin de verdure dans le Vieux-Lille.

Alain Delacroix, du Porc d'Attache, tenant un salceson blanc, charcuterie d'origine polonaise.

Découpe d'un morceau de bœuf de race highland, de la Ferme du Beau Pays.



(suite de la page 39)
laire n'a que peu à voir avec la version bourgeoise, parfumée à la vanille, qui est vendue à plus de soixante-dix mille exemplaires par an à la Maison Méert *(photo ci-contre)*.
Sur le long chemin des douceurs, il faut s'arrêter chez Alex Croquet pour découvrir les cramiques et la tarte au sucre, deux autres monstres de gourmandise et de simplicité. Les premiers, appelés aussi couques ou craquelins, sont des pains briochés au lait, truffés de raisins secs. La seconde n'est qu'un fond de tarte de brioche saupoudré de vergeoise que l'on déguste tiède. C'est on ne peut plus simple et diablement bon. “Cela a un goût légèrement câlin, sourit Alex Croquet. C'est proche de la faluche, ce pain du Nord un peu oublié”. Il s'agit d'une miche au froment gonflée à la levure, très blanche, presque sans croûte, avec une mie alvéolée un brin anarchique. Elle exhale des saveurs lactées et douces, et se déguste comme une brioche. On choisira plutôt le “gamin”, un long pain de campagne, à la croûte épaisse et caramélisée, pour savourer un potjevleesch. Ce plat à l'orthographe variable se trouve dans tous les bons estaminets de la ville. Il se compose de quatre viandes dont le lapin, prises dans une gelée vinaigrée. Il se dévore avec des frites cuites dans le blanc de bœuf, c'est-à-dire dans la graisse de l'animal.

Les jeunes pousses de houblon racontent une histoire...

Cette réconfortante rusticité, on la retrouve dans les fromages. Il y a le maroilles, bien sûr, mais aussi sa variante, le vieux-Lille (ou gris de Lille), frotté à l'eau salée quand le premier l'est à l'eau claire. À moins que l'on préfère le Sire de Créquy, affiné à la bière, que proposent les frères Sicard, de la crèmerie Delassic.
Dans cette belle ville de Lille, le houblon n'est jamais loin. Au printemps, pendant quelques jours, les jeunes pousses de cette plante qui parfume la pierre apparaissent sur les étals des maraîchers. Tendres et blanches, elles ressemblent à s'y méprendre à de minuscules asperges. Mais en bouche, elles racontent une toute autre histoire. “Elles possèdent une amertume très délicate, souligne Florent Ladeyn, du restaurant le Bloempot. C'est toujours la saveur qui marque notre cuisine”. Ce jeune chef, à la fois lillois et flamand, est tellement amoureux de son terroir qu'il a décidé de supprimer (ou presque) de ses recettes tous les ingrédients qui n'en sont pas issus. C'est la raison pour laquelle on ne devrait bientôt plus boire de café dans son établissement, mais de la chicorée, extrait torréfié de la racine de cette plante. Elle a longtemps été la boisson des mineurs. Elle est simple et chaleureuse comme Lille, sa cuisine et ses habitants. ■

Jean-Paul Lafitte, des Épicentriques, traque les saveurs exotiques.

Trois produits à ne pas manquer

■ **Le waterzooï,** recette d'origine flamande, signifie “eau qui bout”. Ce plat est à base de poisson ou de volaille. Le fumet ou le bouillon qui en résulte est lié au beurre ou à la crème avec des jaunes d'œufs. On le déguste avec des légumes cuits avec le poisson ou la volaille.

■ **L'ail fumé d'Arleux** (IGP) est présenté sous forme de tresse. Son goût est très piquant et exhale un léger parfum de fumée, résultant de sa fumaison à la tourbe. Cette méthode était utilisée autrefois pour garantir sa conservation.

■ **La boulette d'Avesnes,** un fromage de forme conique, moulé à la main, fabriqué avec des maroilles frais déclassés. Aromatisé de persil, d'estragon ou du cerfeuil, il est ensuite roulé dans du paprika, qui lui donnera sa jolie couleur brique.

Une superbe tranche de potjevleesch, de la Ferme du Beau Pays.

Conserve de waterzooï, le pot-au-feu du Nord.

Légumes biologiques de la ferme Vert'Tige, sous les halles de Wazemmes.



Flamiche au maroilles

●●○ Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Repos : 1 h - Cuisson : 25 min

■ 1 maroilles de 400 g env. (aromatisé à la bière ou pas) ■ 1 œuf entier ■ 30 g de beurre ■ 10 cl de lait ■ 250 g de farine ■ 10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de 5 g de levure de boulanger déshydratée) ■ 1 pincée de sel.

PRÉPAREZ la pâte levée : délayez la levure dans le lait tiède. Laissez reposer 5 min. Placez la farine dans un saladier, creusez un puits et versez-y la levure et le lait. Mélangez bien. Ajoutez le sel et l'œuf, puis pétrissez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Terminez par le beurre mou, mais pas fondu. Pétrissez à nouveau pour obtenir une boule de pâte souple, mais pas collante.
ÉTALEZ la pâte (au rouleau à pâtisserie ou à la main) dans une tourtière beurrée ou sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Laissez gonfler 1 h à température ambiante.
DISPOSEZ de fines tranches de maroilles sur la pâte en les superposant légèrement. Enfournez 25 min environ à th. 6-7 (200 °C) et servez aussitôt.

LE TRUC Si la pâte colle un peu trop, farinez-la généreusement et étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé.



FRITURE RÉUSSIE Pour éviter les débordements ou les éclaboussures, il est conseillé de remplir la friteuse à moitié seulement, tout en respectant la règle d'un volume d'aliments pour trois volumes d'huile.

Croquettes de crevettes grises

●●○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min
Repos : 13 h

■ 1 kg de crevettes grises cuites ■ 1 citron jaune ■ 3 jaunes d'œufs ■ 100 g de beurre ■ 1 l de lait ■ 30 cl de crème épaisse ■ 100 g d'emmental râpé ■ 100 g de farine ■ 100 g de chapelure ■ 4 cuil. à s. de persil émincé ■ bain de friture ■ sel, poivre.

DÉCORTIQUEZ les crevettes. Mélangez les têtes avec les carcasses et le lait dans une casserole. Salez, poivrez. Portez à ébullition et éteignez le feu. Couvrez et laissez infuser 1 h. Filtrez ce fumet.
FAITES FONDRE le beurre dans une casserole. Incorporez la farine et versez le fumet en fouettant. Cuisez en remuant jusqu'à obtenir une préparation lisse. Hors du feu, incorporez 2 jaunes d'œufs, la crème, l'emmental, le jus du citron, les crevettes et le persil. Salez, poivrez. Laissez refroidir et réservez cette pâte 12 h dans le réfrigérateur.
PRÉCHAUFFEZ le bain de friture à 180 ° C. Retirez la pâte du réfrigérateur. Façonnez des boulettes de 6 cm et roulez-les dans le jaune d'œuf battu, puis dans la chapelure. Plongez-les 2-3 min dans la friture. Dès qu'elles sont bien dorées, épongez-les sur du papier absorbant et dégustez.
Recette du restaurant Le Barbue d'Anvers.

Rhubarbe, caramel et glace au lait

●○○ Pour 4 personnes - Prépa : 10 min
Cuisson : 5 min - Repos : 2 h

■ 2 tiges de rhubarbe ■ 70 cl de lait ■ 5 g de lait en poudre ■ 50 cl de crème épaisse ■ 30 cl de crème liquide ■ 150 g de sucre en poudre ■ 30 cl de jus de pomme ■ 1 pincée de fleur de sel.

PORTEZ À ÉBULLITION 50 cl de lait dans une casserole avec 50 g de sucre et le lait en poudre. Hors du feu, ajoutez la crème épaisse. Laissez refroidir et faites prendre en glace dans une sorbetière.
VERSEZ le reste de lait et 50 g de sucre dans une casserole. Portez à ébullition, baissez le feu et cuisez en remuant jusqu'à épaississement et caramélisation. Ajoutez la crème liquide et la fleur de sel. Mixez. Versez dans un siphon et réservez cette confiture de lait pendant 2 h dans le réfrigérateur.
ÉPLUCHEZ les tiges de rhubarbe, puis détaillez-les en petits tronçons d'1,5 cm. Portez à ébullition le jus de pomme avec le reste de sucre dans une casserole. Hors du feu, plongez-y les tronçons de rhubarbe. Laissez reposer au moins 2 h.
ÉGOUTTEZ bien la rhubarbe et dressez-la sur des assiettes. Disposez au siphon la confiture de lait, ajoutez une quenelle de glace au lait et servez.
Recette de Florent Ladeyn, restaurant le Bloempot.



PAS DE SIPHON ? Juste avant de servir, incorporez à la confiture de lait 30 cl de crème fouettée légèrement sucrée pour lui donner du volume et de la tenue.

Oignons d'hiver, oignons nouveaux et tomme de Sec-Bois

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

■ 50 g de fromage de tomme bio de Sec-Bois ■ 4 oignons d'hiver ■ 4 oignons nouveaux ■ 100 g de farine biologique ■ 100 g de feuilles de capucine non traitées ■ 1 l de bouillon de poulet ■ 8,5 cl de bière ■ huile de tournesol ■ bain d'huile ■ baies de genévrier ■ fleur de sel.

MIXEZ les feuilles de capucine avec 30 cl d'huile de tournesol. Passez-les au chinois et réservez.
PORTEZ À ÉBULLITION le bouillon de poulet dans une casserole. Pelez 2 oignons d'hiver et coupez-les en quatre. Plongez-les dans le bouillon et cuisez 30 min à feu doux. Égouttez-les et réservez le bouillon.
CHAUFFEZ 2 cuil. à s. d'huile de tournesol dans une poêle. Faites-y colorer les oignons égouttés (ils doivent être presque noirs). Retirez-les de la poêle et séparez-les en pétales. Déglacez la poêle avec le bouillon de poulet, puis réduisez le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit nappant.
MÉLANGEZ la farine et la bière dans un plat creux pour préparer une pâte à tempura. Pelez le reste d'oignons d'hiver. Tranchez-les en rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur et détachez-les en anneaux.
CHAUFFEZ le bain d'huile à 160 °C. Trempez les anneaux d'oignons dans la pâte à tempura et cuisez-les 3 min dans l'huile. Égouttez-les sur du papier absorbant. Émincez finement les oignons nouveaux.
DÉPOSEZ les anneaux d'oignons sur les assiettes. Versez une goutte de jus de cuisson dans chacun. Ajoutez les tempuras et les oignons nouveaux émincés. Arrosez avec l'huile de capucine et parsemez de fleur de sel et de baies de genévrier. Décorez de copeaux de tomme prélevés à l'aide d'un épluche-légumes et dégustez sans attendre.
Recette de Florent Ladeyn, du restaurant le Bloempot.

PRÉCISION DU CHEF La tomme bio de Sec-Bois de Flandres peut être remplacée par une tomme à pâte dure avec du caractère (tomme de Savoie, par exemple).

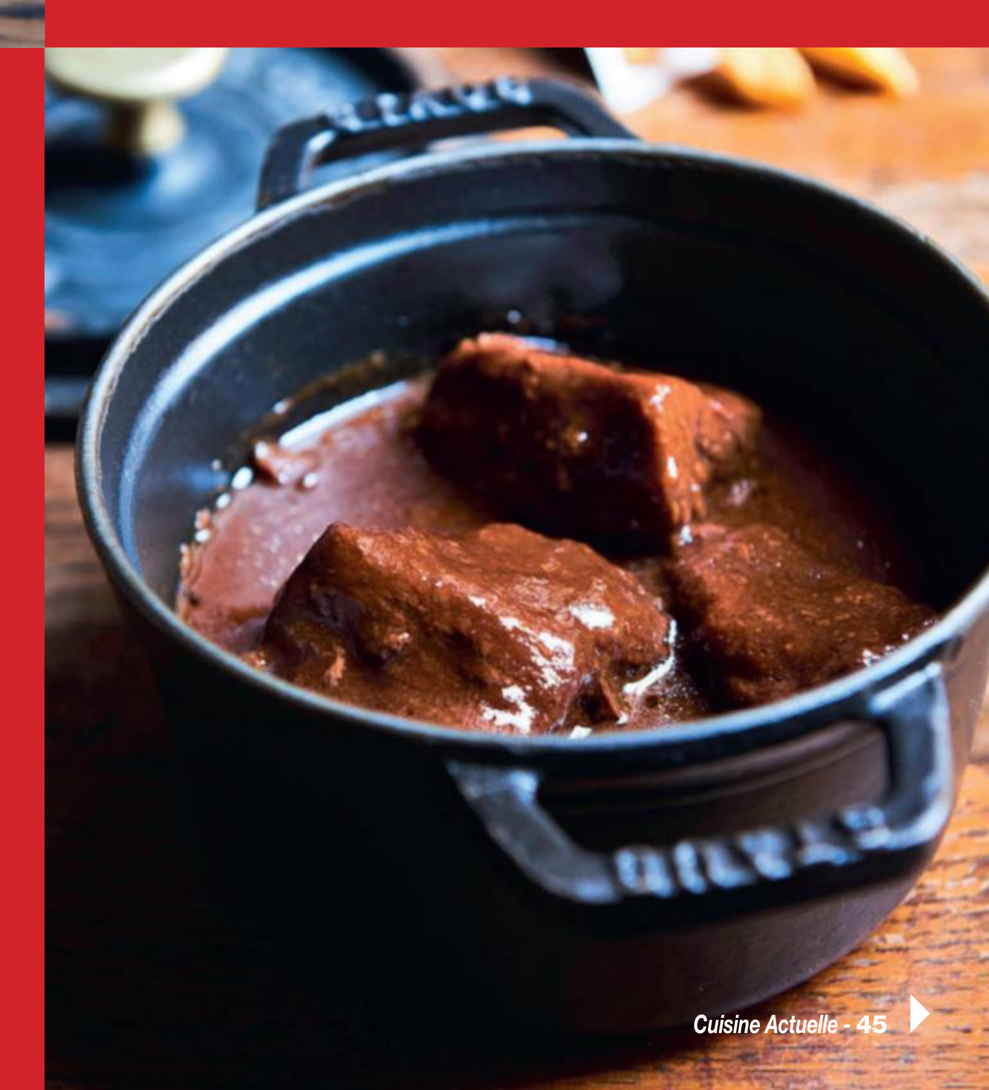
Carbonade

●○○ Pour 8 personnes
Prépa : 15 min - Cuisson : 3 h 15

■ 2 kg de viande de bœuf (macreuse, jarret, paleron) ■ 4 oignons ■ 1 bouquet garni ■ 100 g de beurre ■ 1 cuil. à s. de cassonade ■ 75 cl de bière brune ■ 6 tranches de pain d'épice ■ moutarde ■ sel, poivre du moulin.

PELEZ et émincez les oignons. Faites-les suer à la cocotte dans 50 g beurre chaud. Retirez-les de la cocotte et faites-y fondre le reste de beurre. Ajoutez la viande taillée en morceaux. Faites-la rissoler en remuant. Incorporez les oignons et poudrez de cassonade. Mélangez. Salez et poivrez. Arrosez de bière à hauteur et déposez le bouquet garni.
TARTINEZ de moutarde les tranches de pain d'épice. Déposez-les sur la viande. Couvrez et laissez mijoter au moins 3 h. Dégustez vite, avec des pommes de terre frites.
Recette du restaurant Le Barbue d'Anvers.

C'EST BIEN MEILLEUR L'idéal est de préparer ce plat la veille, puis de le faire mijoter une deuxième fois le jour même avant de servir.



NOTRE CARNET D'ADRESSES

Fromages

La boutique est tenue par un tandem de fringants jumeaux. Avant de tomber dans le maroilles et le vieux-Lille, l'un des frères était journaliste et l'autre dans la musique. On sert ici la plus belle tradition des fromages, avec un peu plus de légèreté qu'ailleurs. On peut même les déguster au premier étage, à l'une des tables du bar à vins, vendus dans la boutique.

Delassic Frères, 11 place des Patiniers, 59000 Lille, tél. 03 28 52 32 88 et sur le site fromage-delassic.fr

Gaufres

Le décor un peu extravagant vaut déjà le détour. Dans cette pâtisserie, le cuivre flamboie dans un style pompéien et orientaliste, inchangé depuis le XIXe siècle. L'abondance de confiseries (chocolats, guimauves, caramels, pralines) n'entame pas l'aura de la star de la maison : une gaufre tendre, garnie d'un sucre à la vanille. La réputation de cet établissement n'est pas usurpée : la gourmandise est divine !

Méert, 27 rue Esquermoise, 59000 Lille, tél. 03 20 57 07 44 et sur le site meert.fr

Charcuteries

Swiateczna, kabanos, sosiski, leberka, metka, kaszanka… l'étal du charcutier Alain Delacroix raconte une page de l'histoire de ce pays minier qu'est le Nord. Il ouvre une fenêtre sur la cuisine des autres, celle des Polonais émigrés en nombre au siècle dernier. Certaines de ses saucisses ont tellement de succès qu'il est vivement conseillé de réserver pour être sûr d'être servi.

Au Porc d'Attache, halles de Wazemmes, place de la Nouvelle-Aventure, 59000 Lille, tél. 06 09 93 84 13.

Viandes

Le potjevleesch nous aguiche et les terrines de porc fleurent bon la gourmandise. Le jambon cuit entier est ficelé pour mieux conserver toutes ses promesses. Il ne reste plus qu'à goûter la viande rouge fermière pour parfaire le jugement. On nous explique ici qu'elle provient d'une vache de la race highland (aussi belle et poilue que rustique). Le porc est du duroc (ancien pedigree) élevé en plein air avec buffet d'herbe à volonté ! Du bio et du bon.

La Ferme du Beau Pays, halles de Wazemmes, place de la Nouvelle-Aventure, 59000 Lille, tél. 03 20 55 90 25 et 06 83 29 10 58, et sur fermedubeaupays.com

Bières

D'une multinationale à une micro-brasserie, c'est l'histoire d'Amaury d'Herbigny, descendant direct de Célestin Cordonnier, ancien brasseur lillois (1740). Situé au rez-de-chaussée d'une superbe maison du Vieux-Lille, l'homme brasse des bières à la touche personnelle, à la saveur très élégante, comme la Dix, une blonde aux dix variétés de houblon. Vente sur place.

La Micro-Brasserie du Vieux-Lille, 19 rue Jean-Jacques Rousseau, 59800 Lille, tél. 09 82 22 39 40, lesbieresdecelestin.fr

Légumes et produits bio

Dans cette ferme biologique, on cultive depuis trente ans des légumes de saison, dont les endives appelées ici chicons. Elle vend aussi les produits bio d'autres producteurs fermiers de la région (pain, fromages, viandes, bière). Elle possède également un magasin à la ferme, à Wavrin, situé à seulement quelques kilomètres de Lille, membre du réseau Biocoop.

Vert'Tige, halles de Wazemmes, place de la Nouvelle-Aventure, 59000 Lille, tél. 03 20 30 84 38 et sur vert-tigebio.fr

Poissons

Christophe Henry gare sa poissonnerie ambulante sur le parking d'un supermarché bio (Biocoop Saveurs et Saisons, qui mérite aussi une petite visite). Le banc n'est pas opulent, mais il recèle le meilleur de la pêche du jour débarquée à Boulogne-sur-Mer ou à Dunkerque. Les soles, les turbots et les cabillauds rayonnants sont ici. Un signe qui ne trompe pas : la longue file d'habitués qui se pressent devant son camion…

Ma Poissonnerie, 270 rue des Fusillés, 59493 Villeneuve-d'Ascq. Le mercredi et le samedi matin.



Boudins

Ce spécialiste du boudin noir et blanc en propose 74 variétés ! Les goûts épousent les saisons : noir à la bière ou à la châtaigne en hiver ; blanc à la provençale ou au maroilles au printemps ; noir à l'orge perlé en été ; blanc à la violette en automne. Originaire de Tourcoing, ce roi du boudin a des points de vente dans toute la région.

Au Roi du Boudin, halles de Wazemmes, place de la Nouvelle-Aventure, et marché du Vieux-Lille, place du Concert (le dimanche matin), tél. 06 86 12 20 49 et sur le site auroiduboudin.fr

Épices

Jean-Paul Lafitte a préféré les épices à l'informatique et met un supplément de passion à découvrir des produits inattendus. Le sucre brut de canne venu de l'île d'Amami-Oshima, au Japon, est un vrai bonbon au goût réglissé et cacaoté.

Les Épicentriques, halles de Wazemmes, 25 place de la Nouvelle-Aventure, 59000 Lille, 03 61 97 16 27.

Café

Depuis 1928, sur l'une des plus belles places de Lille, la famille Meauxsoone fait valser les arômes de café. On y trouve toutes les bonnes origines, souvent labellisées équitables. On y découvre aussi gaufres fourrées, bêtises de Cambrai…

Café Méo, 3-5 place du Général-de-Gaulle, 59000 Lille, tél. 03 20 57 34 54 et sur le site meo.fr



Coup de cœur

Alex Croquet est un personnage un peu fantasque, bien plus qu'un simple boulanger. Sa curiosité et sa culture scientifique sont immenses ! On l'écouterait des heures nous raconter comme une aventure les arcanes de la panification. Ses pains, sans aucun compromis avec la qualité, sont le fruit d'années d'expérience. Il nous conseille de les “écouter” avant de les savourer. Le bruit de la croûte et de la mie sous la pression des doigts est déjà délicieux !

Pâtisserie Croquet, 66 rue Esquermoise, 59800 Lille, tél. 03 20 95 01 29 et alexcroquet.fr

Remerciements à l'Office de tourisme de Lille, lilletourism.com

Saveur maxi, bud



Petits flans aux carottes et champignons

●○○ **Pour 4 pers.**
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

■ 1 belle carotte ■ 125 g de champignons de Paris ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 20 g de beurre ■ 15 cl de lait ■ 15 cl de crème liquide ■ 2 cuil. à c. de fécule de maïs ■ 1 cuil. à s. de ciboulette ■ sel, poivre.

CUISEZ la carotte 20 min dans de l'eau bouillante salée. Émincez les champignons et faites-les cuire 10 min dans 10 g de beurre, jusqu'à ce que leur eau de végétation soit totalement évaporée. Salez. Laissez refroidir.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 5 (150 °C). Délayez la fécule avec un peu de crème liquide et incorporez le reste.
MIXEZ la carotte avec l'œuf, le jaune, la crème liquide et le lait. Salez et poivrez.
BEURREZ 4 ramequins. Répartissez-y la moitié des champignons et la préparation carotte-œufs. Ajoutez le reste de champignons et la ciboulette. Placez-les dans un bain-marie d'eau chaude et cuisez env. 40 min, jusqu'à ce que le centre des flans soit pris. Servez chaud, tiède ou réchauffé dans le micro-ondes.

Champignons économiques ?

Frais, les moins chers sont ceux qui sont cultivés (autour de 2 ou 3 € le kilo). Surgelés, les mélanges forestiers restent avantageux (10 € le kilo). Il faut compter plus du double pour les girolles et les cèpes. Côté conserve, les goûts sont décevants. Séchés, ils sont un peu chers, et à l'huile c'est un luxe. La cueillette, elle, est gratuite ! C'est idéal, à condition de connaître les espèces. Sinon, s'abstenir !



Saumon mariné, sauce douce

●○○ **Pour 4 pers.**
Préparation : 15 min
Macération : 6 h

■ 4 pavés de saumon de 100 g chacun ■ 1 bouquet d'aneth ■ 2 cuil. à soupe de vinaigre pour sushis ■ 1 cuil. à s. de moutarde douce ■ 15 cl de crème épaisse ■ 2 cuil. à café rases de sucre ■ 1 cuil. à café de jus de citron ■ 2 cuil. à café rases de gros sel de mer ■ sel, poivre moulu.

MÉLANGEZ le vinaigre avec le gros sel, 3 pincées de poivre et le sucre. Ajoutez la moitié de l'aneth finement haché. Assaisonnez-en les pavés de saumon sur toutes les faces. Couvrez de papier sulfurisé et placez un poids dessus. Laissez mariner 6 h au frais. Retournez-les au bout de 3 h.
RINCEZ et épongez les pavés de saumon. Coupez-les en tranches fines. Ajoutez le reste d'aneth ciselé.
BATTEZ la crème dans un bol avec le jus de citron et la moutarde. Salez et poivrez. Servez avec les tranches de saumon, escortées éventuellement de pain grillé et de pommes de terre cuites à la vapeur.

On adore le fait maison !

Le saumon est le poisson préféré des Français. On le trouve accommodé de mille façons, fumé ou frais. C'est tout un travail qui fait doubler le prix par rapport au produit brut. Alors, faites vous-même vos découpes et vos préparations, réalisez les marinades pour vous régaler et ne pas payer les assaisonnements au même prix que le poisson !

get mini

On profite de ces recettes vraiment économiques pour varier nos menus quotidiens.



Œufs à la flamenca

●○○ **Pour 4 pers.**
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

■ 8 tranches fines de lard fumé ■ 2 poivrons rouges ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ un reste de pommes de terre cuites (350 g à 400 g) ■ 4 brins de persil ■ 4 œufs ■ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel, poivre moulu.

ÉPÉPINEZ les poivrons et hachez-les. Émincez les oignons et hachez l'ail. Faites griller le lard 2 min à sec dans une poêle. Égouttez-le bien puis éliminez le gras.
CHAUFFEZ 2 cuil. à soupe d'huile dans la même poêle. Faites-y rissoler les oignons 3-4 min. Ajoutez les poivrons et l'ail, puis cuisez 10 min.
COUPEZ les pommes de terre en morceaux et déposez-les dans la poêle avec le lard. Couvrez et faites cuire 15 min à feu doux. Poivrez (ne salez pas à cause de lard), puis ajoutez le persil haché.
CHAUFFEZ le reste d'huile dans une autre poêle. Cassez-y les œufs un par un. Couvrez et faites cuire 2-3 min. Salez, poivrez. Déposez les légumes sur les assiettes, ajoutez 1 œuf et servez sans attendre.

Les recettes du lendemain

Gagnez du temps et de l'argent en planifiant vos menus pour plusieurs jours. Il suffit de prévoir un peu plus de légumes, de pâtes ou de viande. Le lendemain, vous ferez une salade, une farce, une omelette ou des croquettes. Avec un reste de viande, vous préparerez une sauce bolognaise ou des boulettes.



Cheesecakes au citron

●○○ **Pour 4 pers.**
Préparation : 25 min
Cuisson : 3 min
Réfrigération : 6 h

■ 2 citrons verts ■ 2 blancs d'œufs ■ 30 g de beurre ■ 200 g de fromage frais à tartiner ■ 50 g de sucre ■ 100 g de palets bretons ■ 4 cuil. à soupe de sirop de canne ■ 2 g de gélatine en feuilles ■ 6 cuil. à soupe de confiture ou de marmelade.

RÂPEZ le zeste d'1 citron vert. Pressez les deux fruits. Faites fondre le beurre. Écrasez les palets et mélangez-les avec le beurre fondu. Tassez dans 4 cercles de Ø 7 cm posés sur du papier sulfurisé.
FAITES RAMOLLIR la gélatine à l'eau froide. Tiédissez le sirop de canne avec le jus de citron. Hors du feu, ajoutez la gélatine. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit fondue et incorporez le sucre. Mélangez ce sirop avec le fromage à tartiner et le zeste de citron. Fouettez pour obtenir une consistance homogène et légère.
MONTEZ les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les à la préparation et remplissez-en les cercles. Faites-les prendre 6 h au réfrigérateur.
DÉMOULEZ les cheesecakes sur des assiettes. Nappez-les de confiture fondue au micro-ondes et servez aussitôt.

Des fromages tartinables

Le cream cheese américain ou, en France, les spécialités à tartiner, sont enrichis en crème. Moins salé, le mascarpone italien est fait avec de la crème caillée. Moins gras que le beurre, il peut le remplacer en pâtisserie. La ricotta et son équivalent, la brousse ou le brocciu corse, sont délicieux pour faire des tartines rustiques et des gâteaux moelleux.

Sous les

Entre amis, au jardin, on partage les saveurs du terroir normand en toute simplicité.



La déco côté nature

Linge de table, fleurs du jardin, vaisselle en céramique… misez sur l'alliance des couleurs aubergine et rouge, très tendance.

LE COCKTAIL

Le Normandie

Pour 6 personnes

DÉTAILLEZ 1 **pomme** en fins quartiers. Pressez 2 **citrons** et 1 **orange.** Filtrez le jus et versez-le dans un grand pichet. Ajoutez les quartiers de pomme, 15 cl de **thé noir** froid et 75 cl de **cidre brut.** Mélangez lentement, puis réservez 1 h au réfrigérateur.
PLONGEZ 12 glaçons dans le pichet juste avant de servir.

pommiers



Terrine de lapin aux noisettes

●●○ **Pour 1 terrine d'1,2 kg environ - Préparation : 45 min - Réfrigération : 2 h - Cuisson : 1 h 30**

■ Le foie, le râble et les cuisses désossés d'1 jeune lapin ■ 150 g de viande maigre de veau ■ 150 g de crépine (boucherie) ■ 200 g de gorge de porc ■ 100 g de lard gras ■ 1 œuf ■ 3 cl de porto ■ 10 cl de vin blanc ■ 2 cl de cognac ■ 4 brins de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ 20 noisettes décortiquées ■ sel, poivre du moulin.

COUPEZ le râble et les cuisses en dés. Placez-les dans un saladier avec le thym, le laurier, du sel, du poivre et le vin blanc. Mélangez et couvrez. Réfrigérez 2 h.
HACHEZ la gorge de porc, le lard, le veau et le foie à la grille moyenne. Mélangez dans un saladier avec l'œuf, le cognac et le porto. Salez et poivrez.
TAPISSEZ une terrine de crépine en la laissant dépasser. Posez une couche de farce, une de dés de lapin, puis des noisettes. Continuez par couches. Pressez et repliez la crépine sur le dessus. Enfournez 1 h 30 au bain-marie à th. 6 (180 °C).
SORTEZ la terrine du four. Déposez sur celle-ci une planchette de la même dimension. Ajoutez un poids d'environ 1 kg pour bien la tasser. Laissez refroidir à température ambiante. Ôtez le poids et glissez le plat une nuit au réfrigérateur.
PATIENTEZ pendant au moins 36 h avant de présenter aux convives.

VÉRIFIEZ LA CUISSON **Enfonçez la lame d'un couteau dans la terrine : cette dernière doit ressortir sèche et chaude.**



Côté boisson

Un véritable cidre de gastronomie, élaboré par un ancien sommelier d'étoilé. Ferme et équilibré, complexe et ample en bouche, aux arômes intenses avec des notes minérales, ce cidre est parfait. *Sydre Argelette 2015, Éric Bordelet, 11 €, chez les cavistes.*

Poulet aux coings et au cidre

●○○ **Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h**

■ 1 poulet fermier d'1,9 kg ■ 3 coings ■ 1 citron ■ 2 oignons ■ 3 brins de thym frais ■ 2 feuilles de laurier ■ 75 cl de cidre doux ■ 40 g de beurre mou ■ 1 cuil. à café de poivre en grains ■ sel fin.

DÉCOUPEZ le poulet en huit morceaux. Salez-les. Émincez les oignons.
PELEZ les coings, taillez-les en cubes (ôtez cœur et pépins). Couvrez-les d'eau dans une casserole. Versez le jus du citron et portez à ébullition. Égouttez.
FAITES DORER les morceaux de poulet à feu vif dans une cocotte avec le beurre. Retirez-les de la cocotte et remplacez-les par les oignons. Faites-les fondre 5 min en mélangeant soigneusement.
REPLACEZ les morceaux de poulet dans la cocotte avec les cubes de coings. Ajoutez le thym, le laurier et le poivre. Versez le cidre et portez à ébullition. Couvrez aux trois quarts et cuisez 35-40 min à frémissements. Répartissez sur les assiettes et dégustez sans plus attendre.

BON À SAVOIR **Pour choisir la volaille entière adaptée au nombre de convives, il faut compter entre 300 et 350 g par personne.**

Salade de légumes rôtis au four

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

ÉPLUCHEZ 4 petites **betteraves** et 600 g de **potiron** (retirez les graines et les filaments). Découpez-les en tranches d'1 cm d'épaisseur. **Salez** et **poivrez.** Arrosez-les d'**huile d'olive,** mélangez soigneusement et étalez sur une plaque doublée de papier de cuisson. Glissez dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C) et cuisez 30 min.
MÉLANGEZ 2 cuil. à soupe de **vinaigre de xérès** avec du sel, du poivre, 1 gousse d'**ail** hachée et 5 cuil. à s. d'huile d'olive.
RÉPARTISSEZ les légumes sur des assiettes de service et arrosez-les de vinaigrette. Ajoutez les grains d'1 grappe de **raisins** et des **croûtons de pain** grillé. Parsemez de quelques **graines de courge** (rayon diététique) et servez aussitôt.



DESSERT

Gâteau raisins et faisselle

●○○ Pour 6 pers.
Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min

■ 600 g de fromage blanc en faisselle bien égoutté ■ 10 cl de crème liquide ■ 3 œufs ■ 30 g de beurre mou ■ 120 g de sucre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 60 g de farine ■ 1 belle grappe de raisins (muscat de Hambourg).

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180° C). Passez le raisin sous l'eau claire et égrappez-le.
DÉPOSEZ le fromage blanc dans un saladier et fouettez-le énergiquement. Ajoutez, toujours en fouettant, le sucre, le sucre vanillé, la farine, les œufs et la crème liquide.
BEURREZ un grand moule rectangulaire. Déposez-y les raisins puis versez-y délicatement le fromage blanc.
GLISSEZ dans le four et cuisez pendant 40-45 min. Dégustez tiède ou froid, directement dans le plat de cuisson.

C'EST PLUS PARFUMÉ Vous pouvez ajouter à la pâte 2 cl de kirsch ou de rhum ambré.

Sortez ce bon Normand de son plateau, il saura vous régaler autrement.

Cuisinez le



Pour son séjour au four, choisissez un camembert dans une vraie boîte en bois, agrafée et non collée.

Fondue de camembert

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

■ 1 camembert ■ 1/2 concombre ■ 4 carottes ■ 1 poivron jaune ■ 4 tranches de pain de campagne.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Épluchez et détaillez les carottes en bâtonnets. Épluchez et épépinez le concombre. Découpez-le en bâtonnets. Rincez le poivron. Ôtez la queue et les parties blanches et découpez-le en lamelles. Toastez le pain et détaillez-le en mouillettes.

RETIREZ le papier du camembert. Tapissez éventuellement la boîte de papier sulfurisé et replacez-y le fromage. Incisez-le en croix et enfournez pour 10 min environ. Déposez-le sur un plat. Le camembert doit être complètement coulant.

RABATTEZ la croûte du fromage et présentez-le chaud, accompagné des bâtonnets de légumes et des mouillettes.

PLUS DE GOÛT Parsemez le camembert chaud de poivre, de ciboulette, de baies roses, ou nappez-le d'un filet de miel.

Crèmes brûlées au camembert

●●○ Pour 4 personnes
Prépa : 20 min - Cuisson : 30 min - Réfrigération : 4 h

■ 1/2 camembert ■ 2 œufs + 1 jaune ■ 20 cl de lait ■ 200 g de crème épaisse ■ 10 g de beurre ■ 20 g de parmesan ■ 1 pincée de noix de muscade ■ sel, poivre du moulin.

FAITES TIÉDIR le lait dans une casserole avec la crème et le camembert découpé en petits morceaux. Mixez et laissez complètement refroidir. Incorporez les œufs et la noix de muscade. Salez, poivrez. Mélangez. Filtrez la préparation dans une passoire fine. Préchauffez le four à th. 5 (150 °C).

RÉPARTISSEZ la crème filtrée dans 4 ramequins préalablement beurrés.



Accompagnez cette entrée originale de pain grillé ou de sablés apéritifs salés.

Déposez-les dans un plat à four. Versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur des ramequins et enfournez 30 min. Laissez les crèmes refroidir et réservez-les au moins 4 h dans le réfrigérateur.
PARSEMEZ les crèmes de parmesan finement râpé. Faites-les dorer au chalumeau de cuisine ou passez-les sous le gril du four. Servez aussitôt.

VITE FAIT **Gardez les crèmes au frais et, sans les dorer, retournez-les sur une salade verte pour un dîner rapide.**

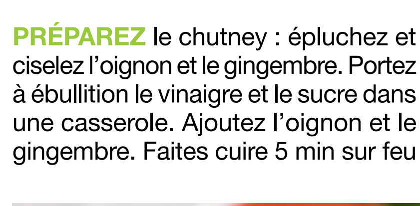
Camembert pané et chutney de cranberries

●●○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

- **4 mini camemberts de 145 g**
- **2 œufs** ■ **2 cuil. à s. de farine**
- **4 cuil. à s. de chapelure** ■ **2 cuil. à soupe de poudre de noisettes**
- **4 cuil. à soupe d'huile.**

Pour le chutney :

- **60 g de cranberries (rayon fruits secs)** ■ **1 petit oignon blanc** ■ **5 g de gingembre** ■ **3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge** ■ **25 g de sucre**
- **10 cl de jus d'orange** ■ **sel, poivre.**



PRÉPAREZ le chutney : épluchez et ciselez l'oignon et le gingembre. Portez à ébullition le vinaigre et le sucre dans une casserole. Ajoutez l'oignon et le gingembre. Faites cuire 5 min sur feu doux. Ajoutez les cranberries et le jus d'orange. Laissez compoter 10 min, puis réservez au réfrigérateur.
MÉLANGEZ la chapelure, la farine et la poudre de noisettes dans une assiette creuse. Battez les œufs dans une autre assiette. Salez et poivrez.
FAITES CHAUFFER l'huile dans une poêle. Passez les camemberts dans l'œuf, puis dans la chapelure. Renouveler une fois l'opération. Faites-les frire dans la poêle 3 min de chaque côté et servez-les vite avec le chutney.

LA GARNITURE **Présentez ces petits panés avec une salade de mâche ou, en saison, avec une salade d'endives aux pommes et aux noisettes.**



Avant de les faire frire, réservez les camemberts panés pendant 15 min au réfrigérateur. Ils se tiendront mieux pendant la cuisson.

Le chocolat au lait et aux noisettes

Très simple dans sa fabrication, cette tablette des plus courantes offre pourtant, selon les marques, toute une palette de saveurs.

Coup de cœur

BONNETERRE
Raffiné

Voilà une tablette bio pour ceux qui aiment autant le chocolat que les noisettes. L'équilibre entre les deux est bon. Le chocolat au lait, assez fondant, n'est ni trop fade ni trop sucré, grâce à un pourcentage en cacao un peu plus élevé que dans les autres produits (36 %).

Le + : sans lécithine de soja.
Le − : répartition irrégulière des noisettes.
3,90 € les 100 g, dans les magasins bio.

IVORIA
Classique

Cette tablette de chocolat pur beurre de cacao n'a rien à envier aux plus grandes marques. Ses carrés, garnis de belles noisettes également réparties, sont larges et épais, ce qui accentue le croquant. Quant à la saveur, elle est tout à fait consensuelle.

Le + : prix peu élevé.
Le − : rien à lui reprocher.
1,70 € les 200 g, magasins Intermarché.



MILKA
Ultrafondant

Avouons-le, les dégustateurs partaient avec un a priori pas très positif sur ce produit. Surprise ! Pour peu qu'on aime son style, le plaisir est au rendez-vous. Les noisettes, pas excessivement nombreuses (20 %), font la part belle à un chocolat très lacté et soyeux en bouche.

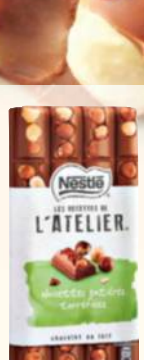
Le + : une certaine originalité.
Le − : un peu trop sucré.
2,60 € les 2 tablettes de 100 g, en GMS.



LINDT
Spécial écureuil !

Avec 34 % de noisettes, cette tablette affiche un record. Moyennement épaisse, elle est constellée de noisettes et éclats caramélisés qui la rendent ultracroquante. Leur goût fruité et grillé l'emporte fatalement sur le parfum du chocolat qui n'est là que comme faire-valoir.

Le + : un certain parti pris.
Le − : une saveur peu équilibrée.
3,95 € les 150 g, dans les grandes surfaces.



L'ATELIER DE NESTLÉ
Original

Particulièrement appétissants, ces "carrés" de forme rectangulaire et bombée renouvellent le genre. Les noisettes sont torréfiées, ce qui les rend bien présentes en goût, en dépit du fait qu'elles sont peu nombreuses (17,9 %). Le chocolat est très doux, un peu plat peut-être pour certains.

Le + : croquant sans être dur.
Le − : un peu trop vanillé.
3,70 € les 195 g, dans les grandes surfaces.



CÔTE D'OR
Café gourmand

Grâce à leur emballage individuel, ces mini tablettes (20 g) sont parfaites avec le café. Épaisses, elles offrent une saveur équilibrée entre chocolat au goût bien présent (36 % de cacao) et grosses noisettes (20 %).

Le + : existe aussi en tablette de 200 g.
Le − : le suremballage fait grimper le prix.
3,20 € les 200 g, dans les grandes surfaces.

Réalisation : Valérie Bestel

Sablés sourire

Un goûter parfait pour une rentrée dans la bonne humeur !

POUR 20 SABLÉS



1 La pâte

Fais-toi aider par un adulte pour équiper le robot d'une lame à couteau afin de ne pas te blesser. Mixe par à-coups 75 g de **sucre** avec 1 pincée de **sel,** 1 gros **œuf** et 150 g de **beurre** coupé en morceaux. Ajoute 250 g de **farine,** puis mixe à nouveau par à-coups pour que la pâte forme une boule. Laisse-la reposer 1 h dans le réfrigérateur.

2 La découpe

Étale la pâte au rouleau sur un plan fariné. Détaille-la en biscuits festonnés avec un moule à tartelette. Découpe deux yeux et une bouche sur la moitié des biscuits avec un couteau. Fais-les cuire 7 min environ dans le four chauffé sur th. 5 (150 °C).

3 La finition

Tartine tous les sablés qui n'ont pas de visage avec de la **confiture de fraises.** Poudre les autres sablés avec du **sucre glace.** Assemble-les deux par deux et régale-toi.

5 idées avec des noix

Pâte à tartiner

◆ **MIXE** 4 cuil. à soupe de noix avec 2 petits-suisses et 6 cuil. à soupe de confiture d'abricots. Déguste avec du pain ou du muesli.

Pâtes à la tapenoix

◆ **MIXE** 8 olives noires dénoyautées avec 8 noix, 1 gousse d'ail pelée, 5 câpres et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive par personne. Verse sur des pâtes chaudes et mélange soigneusement.

Pralines salées

◆ **MÉLANGE** 120 g de noix, 30 g de miel, 50 g de sucre, 1 cuil. à café de piment et 1 petite pincée de sel.

◆ **ÉTALE** sur une plaque et fais cuire 15 min à th. 6 (180 °C) en retournant trois fois. Laisse refroidir.

Tartine d'automne

◆ **ÉTALE** du fromage de chèvre sur une tranche de pain de campagne. Ajoute des noix concassées. Arrose d'un filet de miel et fais cuire pendant 3 min sous le gril du four.

Noix déguisées

◆ **PINCE** 1 petite bille de pâte d'amande entre 2 noix. Trempe-les rapidement dans 80 g de chocolat fondu au micro-ondes en t'aidant d'une fourchette. Laisse-les bien sécher avant de les déguster.

Menu express

On se régale avec ces recettes créatives pour tous les jours et cuisinées en un clin d'œil.

Photos : Laurent Rouvrais
Stylisme : Judith Clavel



Œufs mollets panés aux épinards

●●○ Pour 4 personnes

■ 1 sachet de pousses d'épinards ■ 5 œufs ■ 65 g de beurre ■ 75 g de farine ■ 75 g de chapelure ■ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ■ 10 cl de vinaigre blanc + 1 cuil. à café ■ sel, poivre du moulin.

PORTEZ à ébullition 50 cl d'eau et 10 cl de vinaigre dans une casserole. Plongez-y doucement 4 œufs et cuisez 5 min. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau très froide. Retirez délicatement la coquille et roulez-les successivement avec précaution dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans la chapelure salée et poivrée.

FAITES FONDRE les trois quarts des pousses d'épinards dans une casserole avec 15 g de beurre. Ajoutez 1 cuil. à s. d'huile et un filet d'eau. Salez et poivrez. Mixez.

FAITES DORER les œufs 2-3 min dans le reste de beurre en les retournant doucement. Déposez-les sur des assiettes et entourez-les de crème d'épinards. Parsemez de pousses d'épinards mélangées avec le reste d'huile et de vinaigre, du sel du poivre. Servez vite.

POURQUOI DU VINAIGRE ? Il est destiné à ramollir la coquille pour pouvoir la retirer plus facilement, sans abîmer les œufs.

PRÉPA 18 MINUTES

CUISSON 12 MINUTES



Croustillants d'andouillette et sauce moutarde

●○○ Pour **4 personnes**

■ 1 andouillette (env. 200 g) ■ 4 galettes de riz (au rayon des produits asiatiques) ■ 2 cuil. à soupe d'échalotes surgelées ■ 1 cuil. à soupe de persil surgelé ■ 5 cl de vin blanc sec ■ 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 15 g de beurre ■ huile ■ sel, poivre du moulin.

HACHEZ l'andouillette. Faites fondre les échalotes dans une poêle avec le beurre. Ajoutez l'andouillette et faites dorer 5 min. Incorporez le persil et laissez tiédir.
DÉGLACEZ la poêle avec le vin blanc et ajoutez la moutarde et la crème fraîche. Salez et poivrez.
PLONGEZ les galettes de riz dans de l'eau froide et laissez-les ramollir 2 min. Déposez-les sur un torchon propre et épongez l'excédent d'eau. Coupez-les en deux ou en quatre. Déposez 2 cuillerées d'andouillette près d'un bord et roulez en rentrant les côtés au fur et à mesure.
CUISEZ les rouleaux 5 min à la poêle dans un filet d'huile. Dégustez-les sans attendre, accompagnés de la sauce moutarde.

EN DOUCEUR **Attention : les galettes de riz brûlent assez vite dans la poêle. Il faut les faire cuire sur un feu modéré en les surveillant de très près.**





Sunday au chocolat et cacahuètes

●○○ Pour **4 personnes**

■ 100 g de chocolat noir ■ 65 cl de glace vanille ■ 100 g de beurre de cacahuète ■ 3 cuil. à soupe de miel liquide ■ 18 cl de crème liquide entière ■ 40 g de cacahuètes grillées et salées.

CONCASSEZ le chocolat. Faites-le fondre dans une casserole avec la crème, le miel et le beurre de cacahuète.
DÉPOSEZ des boules de glace vanille dans 4 coupes préalablement rafraîchies.
VERSEZ le chocolat tiède dans les coupes. Parsemez-les de cacahuètes concassées, puis servez sans attendre.

QUESTION DE GOÛT **On peut remplacer la glace vanille par une glace caramel ou chocolat. Ou encore, mélanger les parfums !**







Escalopes-chaussons à l'italienne

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 12 MINUTES

●○○ Pour 4 personnes

■ 4 escalopes de poulet ■ 4 tranches de coppa (rayon charcuterie) ■ 2 boules de mozzarella ■ 1 sachet de basilic ■ 40 g de beurre ■ 1 cuil. à soupe de farine ■ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ sel, poivre du moulin.

APLATISSEZ les escalopes de poulet entre deux feuilles de film étirable avec un rouleau à pâtisserie, en leur donnant une forme rectangulaire. Déposez au centre des tranches de mozzarella et de coppa, puis des feuilles de basilic. Repliez en portefeuille et fixez avec des piques en bois. Farinez, salez et poivrez légèrement ces chaussons.

CHAUFFEZ le beurre et l'huile dans une grande poêle. Faites-y dorer les chaussons 6 min de chaque côté à feu doux et dégustez-les bien chauds.

LA GARNITURE Pour rester dans les saveurs d'Italie, présentez ces chaussons avec des tagliatelles fraîches et un peu de mesclun.



Tajine de boulettes de veau aux artichauts

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

●○○ Pour 4 personnes

■ 370 g de veau haché ■ 500 g de cœurs d'artichauts surgelés ■ 2 oignons ■ 1 œuf ■ 6 pétales de tomates séchées ■ 2 cuil. à soupe de coriandre surgelée ■ 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout ■ 3 cuil. à s. d'huile d'olive.

ÉPLUCHEZ et hachez les oignons. Mélangez-en la moitié avec le veau, l'œuf, du sel et du poivre.

FAÇONNEZ des boulettes et faites-les dorer dans une cocotte avec le reste d'oignons et l'huile chaude. Ajoutez les pétales de tomates séchées, la coriandre, le ras-el-hanout, 1/2 verre d'eau et les cœurs d'artichauts encore gelés. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 15 min en mélangeant souvent.

RÉPARTISSEZ les boulettes et les artichauts sur les assiettes. Servez aussitôt, éventuellement accompagné de couscous.

PLUS MOELLEUSES Ajoutez 1 cuil. à soupe de Floraline (semoule) dans les boulettes. Le jus restera bien à l'intérieur de la viande.





... avocat surprise

L'avocat-crevettes, l'un des chouchous de nos menus express, est revisité en recettes faciles et en version sucrée.

1 AVOCAT GIVRÉ

MIXEZ la chair de 2 petits avocats avec le jus d'1 citron, 5 cl d'eau, une pincée de sel et un peu de Tabasco. Placez 4 h au congélateur dans un plat peu profond. Détachez régulièrement les paillettes qui se forment puis ramenez-les vers le centre. Dès que le granité est pris, versez-le dans les 4 demi-écorces d'avocats.

➥ **Le + : décorez les coques avec des œufs de poissons.**

2 AVOCAT DESSERT

ÉVIDEZ 4 demi-avocats. Mixez la chair avec le jus d'1 citron vert ou jaune et un peu de sucre en poudre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts. Versez dans une poche à douille et garnissez-en les coques d'avocats. Servez frais, au dessert.

➥ **Le + : un dessert délicieux et vraiment inhabituel qui va épater tous vos invités !**

3 SALSA FRUITÉE

PRÉLEVEZ la chair de 4 demi-avocats et découpez-la en dés. Ajoutez 1 poire, 1 orange et 200 g de poulet froid détaillé en dés. Mélangez avec 1 cuil. à soupe de pâte tandoori et la moitié d'un yaourt nature. Garnissez-en les coques d'avocats.

➥ **Le + : banane, pomme, mangue ou ananas peuvent se prêter à cette recette.**

4 AVOCAT DES ÎLES

ÉMINCEZ 4 cœurs de palmier, 1 tranche d'ananas et 8 crevettes cuites. Mélangez 2 cuil. à soupe de crème de coco avec 1 cuil. à café de pâte de curry. Assaisonnez la garniture avec la sauce coco et garnissez-en 4 demi-avocats citronnés.

➥ **Le + : parsemez de noix de coco râpée, légèrement torréfiée dans une poêle chaude sans matière grasse.**

5 TARTARE DE SAUMON-AVOCAT

DÉTAILLEZ en petits dés 1 gros pavé de saumon extra-frais. Équeutez puis ciselez 4 feuilles de basilic, 4 feuilles de menthe, 2 feuilles d'estragon et 5 feuilles de cerfeuil. Mélangez le saumon avec 1 cuil. à s. de moutarde à l'ancienne, un filet d'huile d'olive et les fines herbes. Garnissez de ce tartare 4 demi-avocats préalablement citronnés.

➥ **Le + : décorez avec des paillettes d'algues et réservez au frais jusqu'au service.**

6 AVOCAT-MOZZARELLA

COUPEZ en deux 2 gros avocats. Prélevez des boules dans leur chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Citronnez-les. Mélangez dans un bol le jus d'1 citron avec 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 8 feuilles de basilic ciselées, du sel et du poivre. Garnissez les coques d'avocats avec des billes de mozzarella (125 g) et d'avocat. Nappez de sauce.

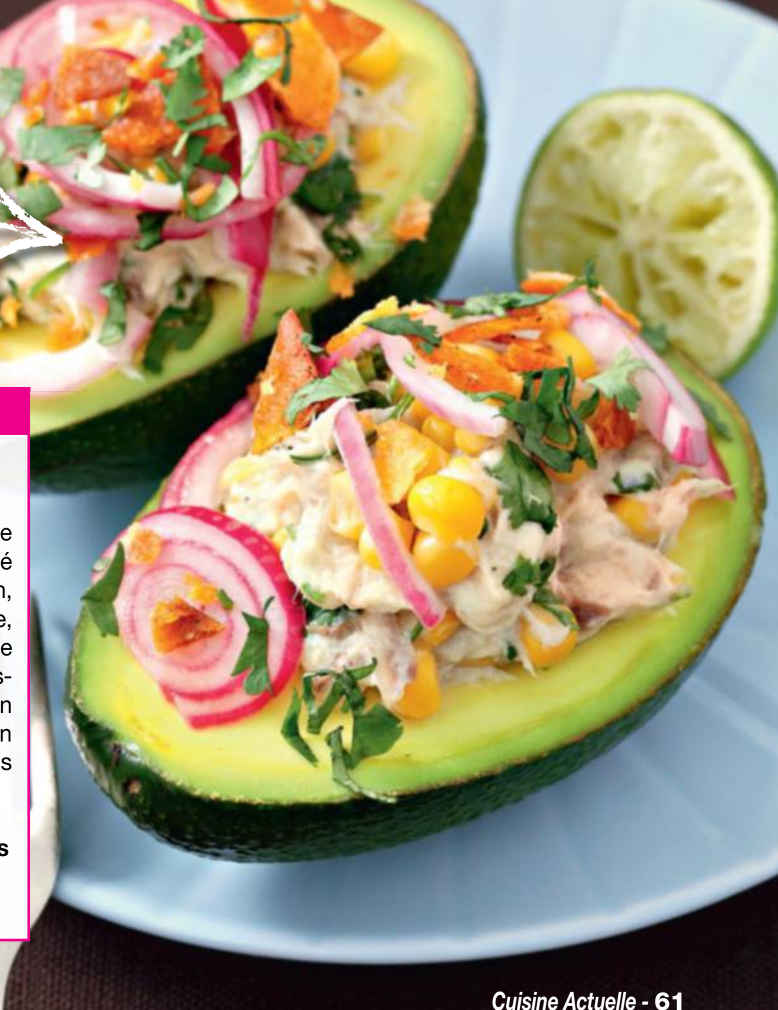
➥ **Le + : préférez les avocats d'Afrique du Sud, de plus gros calibre, disponibles en octobre.**

7 SURIMI RÉMOULADE

FOUETTEZ 1 jaune d'œuf avec une pointe de moutarde en versant 5 cl d'huile en filet et un trait de vinaigre. Salez et poivrez. Incorporez 8 bâtons de surimi effilés. Garnissez-en 4 demi-avocats citronnés, puis décorez avec 1 quartier de pomélo.

➥ **Le + : pour obtenir une consistance proche du céleri rémoulade, détachez bien les "fils" de surimi.**

POUR 4 PERS.



ON A CRAQUÉ

8 AVOCAT À LA MEXICAINE

MÉLANGEZ 2 cuil. à soupe de crème fraîche avec 1 cuil. à café de moutarde, 3 pincées de cumin, 1 gousse d'ail épluchée et hachée, du jus de citron vert et un peu de sel. Assaisonnez-en 200 g de poisson froid effiloché et garnissez-en 4 demi-avocats. Décorez d'oignon émincé, de persil ciselé, de grains de maïs et de chips.

➥ **Le + : utilisez des chips de maïs épicées (ou non) que vous trouverez en grandes surfaces ou des chips ordinaires.**

Ça cartonne sur cuisineactuelle.fr

Merveilleux banana bread

POUR 6 PERSONNES

Apparu dans les années 1930 aux États-Unis, ce cake d'un moelleux incomparable a été remis au goût du jour et fuse partout sur la Toile.

La recette

LES INGRÉDIENTS

- **3 bananes mûres + 1/2 pour la déco**
- **2 œufs entiers**
- **100 g de beurre mou + 20 g (moule)**
- **150 g de sucre roux**
- **200 g de farine**
- **1/2 sachet de levure chimique**
- **1/2 cuil. à café de vanille en poudre**
- **50 g de noix + 1 bonne poignée pour la déco**
- **1 pincée de sel.**

LES ÉTAPES

Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Mélangez le beurre et le sucre dans un saladier. Incorporez les œufs battus. Ajoutez la farine et la levure, puis mélangez à nouveau. **Incorporez** les 3 bananes écrasées dans le mélange précédent, puis 50 g de noix finement hachées. Ajoutez le sel et la vanille en poudre. Mélangez soigneusement. **Beurrez** un moule à cake et versez-y la pâte. **Détaillez** la demi-banane en quatre fines rondelles et disposez-les sur la pâte. Concassez légèrement le reste de noix et parsemez-les sur la pâte. Glissez le moule dans le four et faites cuire 50 min. Retirez le cake du four et laissez-le refroidir. **Découpez** en tranches et servez éventuellement avec une boule de glace vanille.

Pourquoi on adore ?

Parce que c'est une très bonne façon de recycler des bananes un peu trop mûres. Vous pouvez aussi remplacer les noix par des noisettes et ajouter quelques pépites de chocolat dans la préparation.



Et si vous aussi

vous déposiez sur le site cuisineactuelle.fr votre recette préférée ? Rendez-vous sur cuisineactuelle.fr/vos-recettes. À la clé : de très nombreux cadeaux à gagner !

Retrouvez la vidéo en pas à pas sur cuisineactuelle.fr/banana-bread

Vos recettes font aussi le buzz !



Audrey79
Focaccia aux saveurs italiennes



Carottesjaunesettomatesroses
Poire et roquefort en rose



Moi-gourmande
Corolles aux pommes et caramel



Famoh
Gâteau au chocolat sans gluten



SunnyDelices
Cheesecake salé

Le saviez-vous ?

Testez vos connaissances gastronomiques en répondant aux questions de ce quiz aussi amusant qu'instructif. À vous de jouer, les gourmands !



1 Qu'est-ce que la "pompe à l'huile" ?

A Le nom familier de l'aubergine, légume capable d'absorber de grandes quantités de matières grasses pendant sa cuisson.
B Un dessert provençal contenant de l'huile d'olive.
C Le nom donné autrefois aux commis de cuisine qui, mal payés, arrondissaient leurs fins de mois en revendant de l'huile fauchée dans les restaurants.



2 En France, la recette de choucroute est une spécialité :

A De Lorraine.
B D'Alsace.
C De Champagne-Ardenne.

3 Savez-vous ce qu'est le koulitch ?

A Le nom du dessert malodorant préparé par monsieur Preskovic dans la comédie culte *Le père Noël est une ordure*.
B Un délicieux gâteau brioché traditionnel de Pâques que l'on dévore en Russie.
C Un apéritif polonais.



4 Au palmarès des restaurants les plus originaux, lequel n'existe pas ?

A Dans le noir, restaurant parisien où l'on mange dans une obscurité totale. À vous de deviner ce que vous avez dans l'assiette. Et ce n'est pas facile !
B Le Modern toilet, restaurant de Taïwan qui présente ses plats dans des répliques miniatures de cuvettes de WC ou d'urinoirs. Un goût… douteux !
C Dinner in the sky, restaurant itinérant où la table et les 22 convives sont suspendus à 50 m de hauteur par une grue.
D Le Manhattan delish hospital, restaurant new-yorkais installé dans un ancien hôpital ou l'on dîne allongé dans un lit médicalisé, sur un plateau servi par une infirmière sexy…

RÉPONSES 1B ; 2B ; 3B ; 4D

Réalisation : Valérie Bestel

Petits pro

Photos : Bruno Marielle
Stylisme : Vanessa Gault



LES LÉGUMES
Ajoutez des fonds d'artichauts, des champignons, des pommes de terre… Pour une cuisson uniforme, veillez à ce que tous les légumes soient de même calibre.

LA FARCE
Garnissez les légumes avec une seule viande ou un mélange de bœuf, d'agneau, de porc… Côté végétarien, remplacez la viande par de l'épeautre, du boulgour…

LA CUISSON
Pour qu'ils n'éclatent pas, piquez trois fois les légumes évidés avec une brochette. Arrosez-les souvent et couvrez-les d'un papier huilé en fin de cuisson pour éviter le dessèchement.

L'ORGANISATION
Pour un deuxième service, découpez le reste de farcis froids en tranches. Vous les dégusterez en entrée, accompagnés d'une vinaigrette ou avec une salade bien assaisonnée.

LE VIN
Un coteaux-d'aix rosé, combinant corps et fraîcheur pour répondre aux notes végétales des légumes. Souple et bien fruité, ce vin escortera la farce avec délicatesse.

farcis vençaux

Dans ce plat unique et facile à vivre, on trouve des saveurs qui prolongent un peu l'été.



Pour 6 personnes
Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h

- 500 g de viande hachée
- 100 g de lard fumé haché (ou de chair à saucisse)
- 6 petites courgettes rondes
- 6 tomates rondes
- 6 petits poivrons jaunes
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 60 g de pignons
- 4 cuil. à soupe de coriandre et de persil plat ciselés
- 2 tranches de pain de campagne rassis
- 100 g de parmesan râpé
- 2 œufs entiers
- 15 cl de lait
- 15 cl de bouillon de volaille
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

PRÉPARATION



1 **Coupez** les chapeaux des courgettes, des poivrons et des tomates. Évidez tous ces légumes. Gardez les chapeaux. Épépinez les courgettes et les tomates, puis hachez leur chair.



2 **Salez** l'intérieur des tomates. Disposez-les à l'envers sur un linge propre pendant 30 min. Plongez les courgettes entières 5 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Versez le lait dans un bol. Émiettez-y le pain.



3 **Hachez** les oignons et l'ail dégermé. Faites rissoler ce hachis avec le lard dans 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez la chair des tomates et des courgettes. Mélangez 5 min. Versez un trait de jus de citron, puis ajoutez les herbes ciselées, les pignons, un peu de sel et de poivre.



4 **Préchauffez** le four sur th. 6 (180 °C). Faites dorer légèrement la viande hachée dans 1 cuil. à soupe d'huile en l'écrasant avec une fourchette. Salez et poivrez. Laissez tiédir. Ajoutez la chair des légumes, le lard, le pain bien essoré, les œufs battus et le parmesan. Mélangez soigneusement.



5 **Épongez** l'intérieur des légumes avec du papier absorbant. Salez-les. Remplissez-les de farce sans tasser et replacez les chapeaux. Disposez les farcis dans un plat huilé, arrosez-les d'un filet d'huile et versez le bouillon de volaille au fond. Enfournez pour 40-45 min. Dégustez dès la sortie du four.

LE TRUC **Dès que le pain est bien imbibé de lait, pressez-le un peu dans vos mains pour en éliminer l'excédent.**



AOP Selles-sur-Cher

Le Selles-sur-Cher est un fromage de chèvre d'Appellation d'Origine Protégée au lait entier de la vallée du Cher. Élaborés de manière traditionnelle, les Selles-sur-Cher sont moulés manuellement puis égouttés, salés et cendrés avec du charbon végétal. Après 10 jours d'affinage minimum, la croûte a développé des moisissures nobles finement bleutées. Sa pâte douce, blanche et fine, lui donne son goût de noisette.

Prix : Environ 3 €

L'Héritier-Guyot

Liqueur traditionnelle Dijonnaise, la crème de fruit se marie harmonieusement avec du vin. Mais pourquoi ne pas lui donner une touche encore plus moderne et estivale, en osant la tendance cocktail à base de bière ? Crème de Mangue et bière blonde, crème de Framboise et bière blanche, crème de Cassis de Dijon et bière brune… Avec L'Héritier-Guyot, mixez à l'infini !

www.lheritier-guyot.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Deux nouvelles sauces Kikkoman pour l'été



C'est le temps des barbecues ! Le mode de cuisson convivial qui permet de réunir sa famille ou ses amis autour d'un repas improvisé ou élaboré, à la maison, sur la terrasse ou dans le jardin. Kikkoman présente deux nouvelles sauces : la Teriyaki à l'ail confit et la Teriyaki au miel. Ces deux nouvelles Teriyaki fabriquées à base de sauce soja naturellement fermentées sont idéales pour les marinades. Elles sont également délicieuses sur la table en assaisonnement final.

Prix : 3,99 €

Le Guérandais



Saler et poivrer en un seul geste avec le nouveau Moulin Sel et Poivre Le Guérandais ! Idéal pour donner du goût à tous vos plats, ce moulin révèle tous les arômes du Gros Sel de Guérande Séché et du Poivre Noir Concassé Bio. Aussi à l'aise en cuisine qu'à table, il devient l'allié indispensable de tous vos repas en famille ou entre amis pour un assaisonnement rapide et optimal.

Prix conseillé : 3,69 € le moulin de 75 g.
www.leguerandais.fr

La famille des soupes Amy's Kitchen s'agrandit !



Du quinoa, du chou frisé kale et des lentilles corail mijotés ensemble pour des saveurs exceptionnelles, un plat unique, sans gluten, végétalien et totalement bio. De quoi surprendre les papilles les plus exigeantes avec ces associations de légumes, légumineuses et protéines végétales. Facile à mettre en œuvre, on réchauffe à feu doux et la fête gustative commence ! Cette soupe repas complète la série de 4 soupes repas servies en plat unique.

Prix : Entre 2,99 € et 3,29 €
Disponible chez Carrefour, Auchan, Magasins Bio

Listel : Sable de Camargue



Listel est la première marque de rosé en France et dans le monde. Elle a le plus grand vignoble d'Europe, un terroir fait de sable de Camargue, une faune et une flore d'une richesse époustouflante, une histoire plus que centenaire, un vin à la couleur et aux qualités uniques, une bouteille originale et spécifique.

www.listel.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

... des crackers

1 CHEESECAKE EXPRESS

Concassez 8 crackers. Mélangez-les avec 30 g de beurre fondu. Disposez 4 petits cercles à pâtisserie sur 4 assiettes. Répartissez les miettes et tassez. Complétez avec 300 g de fromage de chèvre mélangé avec 2 poires en dés. Tassez et placez 1 h au réfrigérateur. Servez en fromage ou en dessert.
➡ **Parfumez le fromage avec un peu de cannelle, de la vanille ou encore du poivre.**

2 COUPES CARAMEL

Mélangez 200 g de mascarpone et 20 cl de crème fleurette montée en chantilly avec 3 cuil. à soupe de sucre glace. Déposez une couche de miettes de crackers dans le fond de 4 verres et versez dessus 1 cuil. à soupe de caramel liquide. Nappez de chantilly au mascarpone.
➡ **Décorez les coupes avec des morceaux de fruits frais.**

3 ŒUFS COCOTTE

Faites chauffer doucement 50 cl de crème fleurette. Versez dans 4 ramequins. Cassez 1 œuf par ramequin, salez, poivrez et parsemez d'un peu de roquefort émietté et de crackers concassés. Faites cuire pendant 10 min au bain-marie dans le four préchauffé sur th. 5 (150 °C).
➡ **Pour une texture ultracrémeuse, remplacez le roquefort par de la fourme d'Ambert.**

5 ŒUFS FARCIS

Faites durcir 8 œufs, écalez-les et coupez-les en deux. Ôtez les jaunes, mélangez-les avec 2 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 cuil. à soupe de tapenade et 2 cuil. à soupe de miettes de crackers. Farcissez-en les blancs. Servez frais.
➡ **Utilisez, selon votre goût, de la tapenade noire, verte ou rouge, à base de tomates.**

6 SALADE CROQUANTE

Mélangez 150 g de roquette et 10 tomates cerises coupées en deux. Assaisonnez avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de tomate et 2 cuil. à soupe d'huile de noix. Garnissez-en 12 tranches de magret fumé. Ajoutez des cerneaux de noix et 3 crackers émiettés.
➡ **On recycle cette idée pour apporter du croquant à toutes nos salades préférées.**

7 MINI MILLE-FEUILLES AU CHOCOLAT

Fouettez vigoureusement 15 cl de crème liquide entière en chantilly dans un saladier. Parfumez-la de 2 cuil. à s. de cacao en poudre et versez dans une poche à douille cannelée. Répartissez sur 4 crackers. Recouvrez d'1 cracker puis parsemez de chantilly au cacao et de cacao en poudre.
➡ **Variez les parfums de la chantilly en essayant du café soluble, de la vanille liquide ou un peu de cannelle en poudre.**

4 CRUMBLE DE TOMATES

La vraie bonne idée

Rangez env. 10 tomates cocktail coupées en deux dans un plat à four huilé, face tranchée vers le haut. Poivrez. Recouvrez de mozzarella hachée puis de crackers concassés. Cuisez pendant 15-20 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C).
➡ **Faites confire les tomates 15 min dans leur plat avant d'ajouter le fromage et les miettes de crackers.**

POUR 4 PERS.



8 PETITS CROQUES

Notre coup de cœur

Insérez, entre 2 crackers, un peu de jambon de Paris et du fromage. Saupoudrez ces croques de paprika. Glissez-les dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C), juste le temps que le fromage commence à fondre.
➡ **Fromage en tranches ou râpé, à vous de choisir.**

9 TARTINADE DE LA MER

Écrasez à la fourchette le contenu d'1 boîte de sardines à l'huile dans un saladier. Mélangez-le soigneusement avec 1 citron vert râpé à la râpe fine. Placez 1 h dans le réfrigérateur puis étalez la préparation sur des crackers. Décorez en parsemant quelques pluches d'aneth.
➡ **Hachez finement l'écorce et la pulpe du citron vert, mais pas ses pépins, toujours amers.**

10 BRUSCHETTAS À LA TOMATE

Pelez et épépinez de belles tomates anciennes (rouges, jaunes, vertes). Découpez-les en petits dés. Salez et poivrez. Émincez finement 4 tranches de jambon cru et mélangez-les avec des câpres. Répartissez les dés de tomates sur 12 crackers, puis ajoutez les tranches de jambon. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive.
➡ **Pour encore plus de saveur, décorez ces tartines de basilic.**

François Pasteau

Engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, François Pasteau propose, à l'Épi Dupin, dans le VIe à Paris, une cuisine "bonne pour le palais, pour la santé et pour la planète". Il nous livre des astuces faciles à mettre en œuvre.

LÉGUMES EN MAJESTÉ

Je construis mes plats à l'envers ! La question que je me pose est : comment vais-je accompagner les légumes ? Ces derniers ont toujours été pour moi une source infinie d'inspiration, et cela bien avant la prise de conscience de notre empreinte carbone. Sur ma carte, ils figurent donc avant les viandes. De plus, quand on sait qu'il faut 7 kilos de céréales et 14 000 litres d'eau pour produire un kilo de bœuf, cela ne me gêne pas du tout de réduire la taille des steaks. Et les clients adhèrent tout à fait. Mes plats estampillés "bon pour le climat" marchent d'ailleurs très bien.



Casiers à bouteilles, menu sur ardoise… À l'Épi Dupin règne une ambiance bistrot rustique, façon comme à la maison.

MES PRODUITS DE L'AUTOMNE

C'est bien sûr la saison des cèpes, mais je conseille aussi les patates douces d'Île-de-France et les betteraves. En ce moment, on en trouve de toutes les couleurs : de quoi réaliser de magnifiques assiettes ! Mais comme nous ne sommes pas encore loin de la fin de l'été, on peut toujours travailler la rhubarbe, les framboises, les figues, les courgettes vertes et jaunes, et les tomates, vraiment excellentes actuellement. J'en profite pour rappeler qu'il ne faut jamais mettre ces dernières au réfrigérateur, d'où l'intérêt d'une consommation locale.

UNE ENTRÉE HAUTE EN COULEUR

Avec de belles tranches de tomates cœur-de-bœuf et quelques cubes de courgettes jaunes brièvement poêlées dans un peu d'huile d'olive et refroidies, il est facile de monter un joli millefeuille. On peut le proposer accompagné de quelques pousses de roquette et agrémenté d'une touche de pesto.

MES CÈPES

Je commence par tailler les pieds en petits dés que je poêle avant de les intégrer (dans des ramequins) à un flan très simple sur une base de crème, d'œufs et d'ail haché. Une fois ces derniers cuits au bain-marie dans le four, je les démoule avant de les couvrir avec les chapeaux des cèpes gardés entiers et passés eux aussi à la poêle.

MAYO… VERTE

Je me sers du mixeur plongeant et du verre mesureur pour la faire. Au fond, je place quelques feuilles de roquette, de l'eau et un peu de sel, puis je mixe en ajoutant au fur et à mesure quelques gouttes d'huile d'olive. Et ça monte un peu comme une mayonnaise… Je vais l'utiliser, entre autres, pour assaisonner les flans aux cèpes.

DOUCE PURÉE

Avec de la patate douce cuite à la vapeur, mixée au fouet avec du fromage blanc et rehaussée de quelques zestes de citron vert, on obtient une garniture toute simple. Elle convient très bien aux volailles froides, mais également aux tempuras de légumes.

QUELS POISSONS ?

Il est essentiel de sauvegarder les ressources maritimes. Voilà pourquoi, à l'Épi Dupin, nous ne proposons que des espèces, par ailleurs délicieuses, qui ne sont pas en danger : tacaud, chinchard, mulet, lieu jaune ou noir, maquereau, etc.


Tarte de légumes d'ici, entre cru et cuit, parsemée de pétales de fleurs.

Velouté de potimarron et tuile de sésame.

Les consommateurs peuvent se fier au label MSC ou consulter le guide annuel sur le site de Seaweb Europe pour connaître les poissons qu'ils peuvent consommer sans risque, en fonction de la provenance et de la saison.

FANES DE CAROTTES

Pourquoi les gaspiller ? Pour ma part j'aime en faire un velouté. En plus, c'est facile : on cuit à l'eau bouillante salée, on mixe, on ajoute un peu de crème, on passe au chinois et le tour est joué.

UN MAQUEREAU PARFAIT

Lors de la préparation et afin que le maquereau soit bien digeste, il est fondamental d'ôter sa première peau translucide. Pour cela, il suffit, avec la pointe d'un couteau, de l'enlever en tirant doucement depuis l'extrémité de la queue. Et pour retirer les arêtes, pas besoin de pince à épiler : taillez en V le long de l'arête dorsale puis éliminez entièrement cette dernière.

POURQUOI JETER ?

Je lutte avec ardeur contre toute sorte de gaspillage. Prenons l'exemple d'un poisson entier : on considère en général qu'il contient entre 50 et 70 % de déchets. Mais une fois les filets levés par le poissonnier, on peut ramener les restes à la maison et faire une brandade avec les flancs pochés dans du lait, une soupe avec la tête, un fumet avec les arêtes et des tuiles décoratives avec la peau. En plus de faire baisser le prix d'achat, cela permet aussi, pour un budget équivalent, d'acheter des produits de bien meilleure qualité !

QUE FAIRE DES TIGES DE FENOUIL ?

Avec les bulbes, pas de problème, tout le monde sait quoi en faire. Mais la plupart des gens jettent les tiges vertes. Pourtant, si on les laisse confire dans un sirop avant de les mixer, on obtient une sorte de compote-confiture très sucrée, parfaite pour farcir des pommes au four ou accompagner certaines glaces. Quant à la partie la plus fine du feuillage, on peut l'utiliser en déco.

LE POTIMARRON À MA FAÇON

Je l'utilise avec sa peau, ce qui limite le gaspillage. Une fois bien brossé, on le coupe en gros morceaux que l'on épépine avant de les pocher, à hauteur, dans un mélange de lait et de crème. Après cuisson, on mixe le tout avec la peau : cela va donner une soupe très orange, douce et bien parfumée.

DES COINGS COUPÉS EN QUATRE

Une fois cuits dans de l'eau, je coupe les coings en quatre avant de les passer au four, recouverts moitié du jus de cuisson et moitié d'un sirop parfumé de jus d'orange, de cannelle et de badiane. Ces quartiers, et le jus de cuisson réduit, peuvent accompagner une glace au fenouil ou une pomme clochard.

■ Adresses en fin de numéro

Le chef se met à table...

▶ SON PARCOURS

Bachelor de l'école Grégoire Ferrandi, François Pasteau a perfectionné son art auprès de grands noms, comme Michel Kéréver, François Clerc, Joël Robuchon ou Henri Faugeron, avant de s'installer à son compte, à l'Épi Dupin, en 1995. Depuis quatre ans, il propose également, à l'Épi Malin, situé dans la même rue, un service traiteur. Il permet de déguster, sur place ou chez soi, les créations du chef avec un menu complet (entrée, plat, dessert) pour moins de 20 €, ainsi que de nombreux produits d'épicerie fine "made in Île-de-France".

▶ SES PRODUITS

Je m'adapte à la nature et ce n'est jamais le contraire. Au moment de choisir mes produits, je me fixe trois priorités dans cet ordre : la saison, la provenance locale et le bio. Pour la saison, c'est la nature qui nous dicte ce choix. Côté local, honnêtement, à part le poisson, les épices et des produits comme l'ananas, le gingembre ou le citron vert, notre approvisionnement est régional : on trouve quasiment tout en Île-de-France. Enfin, si je suis évidemment très favorable aux produits biologiques, je ne suis pas non plus fermé : certains agriculteurs qui travaillent en lutte raisonnée produisent d'excellents légumes. En pratique, je me fournis dans mon propre potager bio, qui est situé dans les jardins du château de Courances (77), à Rungis et chez des maraîchers avec lesquels je traite en direct, comme Laurent Berrurier, à Neuville-sur-Oise (95).

▶ SON USTENSILE

Je conseille l'emploi d'une brosse à légumes. Dans bien des cas, elle permet d'éviter de les éplucher. *Brosse à légumes manche bambou, Mastrad (9,50 €), tête amovible (4 €) pour passage au lave-vaisselle ou remplacement.*



▶ LE PLAT (D'UN AUTRE) QUI L'A LE PLUS IMPRESSIONNÉ

Le pithiviers de pigeon et foie gras préparé par Éric Briffard, lorsqu'il officiait au George V. Aujourd'hui, le chef transmet son savoir à l'école Le Cordon Bleu.

Réalisation : Philippe Roumégoux

Les questions à se poser avant de choisir

■ Cave de vieillissement ou de service ?

La cave de vieillissement permet de conserver des vins de garde pendant plusieurs années dans des conditions optimales. La cave de service maintient à température de dégustation des vins prêts à déguster. Les modèles mixtes (polyvalentes, multizones ou multitempératures) font les deux grâce à des zones séparées, différentes en température.

■ Où l'installer ?

Si la cave de vieillissement peut se placer dans une remise, un sous-sol, voire un garage, il est plus pratique de disposer des vins prêts à boire dans la cuisine ou la salle à manger. Veillez à choisir un modèle "antigel" si l'armoire doit prendre place dans une pièce non chauffée.

■ Quels critères prendre en compte ?

- **La capacité.** En nombre de bouteilles format bordeaux (souvent surestimé par les fabricants) et selon le lieu d'installation. Ne voyez pas trop juste pour le vieillissement, la cave se remplira vite au fil des années.
- **Le type de froid.** À moins que l'armoire soit de faible contenance, le froid brassé est préférable au froid statique afin d'avoir une température uniforme.
- **Le thermostat.** Préférez les thermostats électroniques à affichage digital, précis et pratiques.
- **Le taux d'humidité visible.** L'hygrométrie doit être comprise entre 60 et 80 %.
- **L'esthétique.** Les armoires à porte vitrée consomment un peu plus et ne filtrent pas complètement les rayons UV. La porte pleine est à privilégier s'il s'agit de laisser vieillir des vins.
- **La modularité.** Pour placer des flacons sans trop remuer ceux déjà installés, des clayettes polyvalentes sont appréciables.
- **Le niveau sonore.** Le ronronnement du compresseur externe peut gêner si l'armoire se situe dans une pièce à vivre.
- **La sécurité.** Alarmes signalant les anomalies, serrure anti-vol et thermostat de sécurité existent.
- **La filtration d'air.** La cave doit être ventilée avec, au minimum, un filtre à charbon pour chasser odeurs et pollution extérieure.

Abris malins

Mieux qu'une cave naturelle, l'armoire à vin protège

La plus grande

Liebherr

D'une très importante capacité d'accueil, cette cave de vieillissement a aussi l'avantage de consommer très peu d'énergie (20 % de moins que la classe A+), ce qui n'est pas négligeable sur plusieurs années. Sa porte pleine, bien isolante, protège des rayons UV. De plus, grâce à la régulation électronique et la fonction hiver, la stabilité de la température est garantie, qu'il fasse 5 ou 43 °C dans la pièce. Une valeur sûre.



WKT 6451, vieillissement, 312 flacons, 6 clayettes bois à empreintes, air brassé, 5 à 20 °C, classe A++, affichage digital, 39 dB, 118 kWh/an. H 193 x l 75 x P 76 cm, 1 750 €.

La plus minimaliste

Eurocave

Ce modèle n'est pas vraiment une cave, mais un dispositif de service qui permet la mise à température de deux flacons en une heure et la mise sous vide de ceux déjà entamés. Grâce à deux systèmes de climatisation indépendants, on peut disposer, simultanément, un rouge et un blanc, chacun à sa température, bien à l'abri dans son logement.

La mise sous vide se fait en plaçant la bouteille sous le piston et en appuyant sur un bouton, une fois la porte fermée. Le vin est ainsi préservé de l'oxydation jusqu'à 10 jours. Ce dispositif s'adapte à tous les formats standards de 0,75 l.

Wine Art, bar à vin, 2 températures : 8-10 °C et 16-18 °C, 2 bouteilles, 38 dB, H 47,8x l 24,5 x P 24,8 cm. Disponible en noir & blanc ou en noir & argent, 390 €.

La plus accessible

Candy

Le bon rapport qualité/prix de cette cave de service a de quoi satisfaire les plus rationnels : sa capacité est très généreuse, sa taille permet une intégration facile dans la cuisine et ses performances énergétiques sont bien supérieures à celles de certaines armoires plus haut de gamme. Quelques concessions toutefois, qui ne nuisent cependant en rien à l'efficacité, la fonctionnalité, ni même la qualité de conservation : un look dépouillé, des clayettes en métal, un thermostat à réglage manuel et un niveau sonore relativement élevé.



CCV 150 EU, service, 42 flacons, 7 à 18 °C, classe B, affichage LCD, éclairage LED, 45 dB. 197 kWh/an. H 84 x l 50 x P 56 cm, 200 €.



La plus étroite

Avintage

Même dans une cuisine où tout est millimétré, cette cave de service est une solution à glisser entre un meuble et un mur (la porte est réversible à gauche ou à droite). Sa hauteur permet de superposer sept flacons (en retirant la plinthe) et son design s'accorde avec toutes les cuisines contemporaines dont le mobilier sera mis en valeur grâce à un éclairage blanc et un affichage bleu.

AV7XK, service, 5 à 22 °C, froid ventilé, 7 bouteilles, affichage digital, éclairage LED, classe B, 43 dB, 186 kWh/an. H 82 x l 14,8 x P 52,5 cm, 600 €.

pour vos vins

les bouteilles des vibrations et des variations de températures.



La plus polyvalente

Climadiff

Sans extravagance, cette petite capacité offre une élégante combinaison entre une zone de vieillissement et une de chambrage dans un gabarit étroit, qui trouve facilement sa place. Cette armoire se compartimente en effet en deux espaces distincts (réglable l'un entre 7 et 12 °C, l'autre entre 12 et 18 °C), chose peu courante pour un format XS. On peut toutefois stocker une vingtaine de bouteilles sur ses six clayettes en bois fixes, avec une bonne répartition des rouges et des blancs. Le tout pour un prix relativement abordable et un aspect seyant.

Dopiovino/1, service, 2 zones, 21 bouteilles, affichage LCD, éclairage LED avec interrupteur, classe D, 274 kWh/an, 39 dB. H 81,5 x l 34,5 x P 49 cm, 260 €.

La plus traditionnelle



La Sommelière

Cette armoire à porte pleine propose une belle capacité dans les dimensions standard d'un réfrigérateur. Avec son look traditionnel, elle ne paie pas de mine ; un avantage qui lui permet de ne pas trop attirer l'attention dans un bureau ou un salon et d'afficher un prix sans prétention. Autre atout : grâce à sa plage de température réglable de 5 à 20 °C, elle peut s'employer pour la conservation ou le refroidissement des vins.

CTP251, vieillissement, 247 bouteilles, fonction hiver, affichage digital, froid brassé, 6 clayettes en hêtre, éclairage LED, serrure, classe B, 42 dB. H 183 x l 59,5 x P 67,5 cm, 725 €.

La plus élégante

Bosch

Ne vous y trompez pas ! Si cette vitrine surjoue la carte de l'exposition, elle est bien prévue pour la conservation… mais sous la surveillance constante de son propriétaire ! À travers son vitrage fumé encadré d'aluminium, les bouteilles sont mises en valeur sur neuf clayettes en chêne, ajustables à différentes hauteurs. À l'intérieur, les parois en métal favorisent l'équilibre hygrométrique, l'eau en excès étant évacuée grâce à une résistance intégrée (par principe du dégivrage automatique). En plus, au vu de sa taille, ce modèle est plutôt peu bruyant.

Serie 4 KSW30V80, cave de vieillissement, affichage digital, 120 bouteilles, 6 à 18°C, éclairage LED, serrure, classe C, 38 dB, 266 kWh/an. H 185 x l 59,5 x P 59,5 cm, 1 000 €.



La plus luxueuse

Miele

Une cuisine intégrée haut de gamme aux lignes rompues par une armoire à vin perdrait un peu de sa prestance. D'où la création de ces formats compacts, quasi jumeaux des fours de la même extraction. Cette vitrine sur mesure concentre le nec plus ultra des technologies en la matière : clayettes en bois, ouverture push pull, commandes sensitives à affichage digital, verrouillage électronique… ainsi que la possibilité de se connecter au réseau Miele@home.

KWT 6112 IG ED/CS, service, intégrable, froid dynamique, 5 à 20 °C, 18 bouteilles, éclairage LED, classe A+, 106 kWh/an. H 45 x l 56 x P 55 cm, 2 513 €.

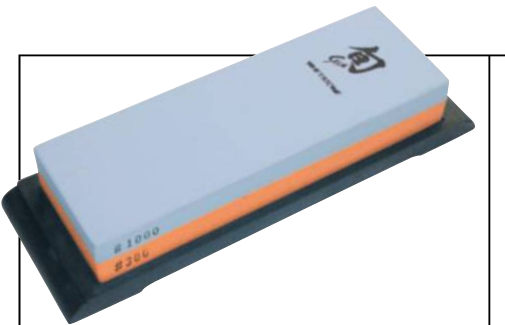


Réalisation : Laurence Zombek

■ Adresses en fin de numéro

Les aiguiseurs

Rien n'est plus indispensable en cuisine qu'un couteau qui coupe vraiment ! Affûteurs de toutes sortes sont là pour restaurer son tranchant d'origine.



Le plus asiatique

POUR TOUS LES COUTEAUX

La marque japonaise de cette pierre ne doit pas induire en erreur : elle est destinée à tous les couteaux en acier, d'où qu'ils viennent. Elle s'utilise mouillée (trempage de 15 min) et sa face au grain assez gros (300) peut reprendre un tranchant vraiment émoussé tandis que sa face plus fine (1 000) promet un aiguisage de précision. Pratique, sa base est constituée d'une matière antidérapante.
Pierre à aiguiser 300/1 000, 64 €, Kaï.



Le plus pro

ÉLECTRIQUE

À la fois performant et très simple à utiliser, ce modèle électrique un peu cher propose un affûtage en trois étapes progressives pour un résultat vraiment bluffant. L'angle idéal d'affutage (20° pour les couteaux européens) est assuré par un guidage magnétique de la lame. Disques avec surfaces abrasives diamantées pour une finition parfaite.
Aiguiseur Chef's Choice professional 110, 119 €, chez Couteaux du Chef.



Le plus simple

PETIT PRIX

Très compact (13 x 7 cm) et minimaliste tout en remplissant sa mission, cet affûteur redonne en deux temps trois mouvements une nouvelle jeunesse à vos couteaux de table et petits couteaux de cuisine (pas prévu pour les grands formats). Facile à ranger dans un tiroir et à sortir régulièrement.
Aiguiseur de table Sabatier, 13 €, Mathon.

Coup de cœur



Le plus polyvalent

ERGONOMIQUE

Grâce à sa forme, il tient bien en main et ne glisse pas sur le plan de travail. Il offre deux fentes d'affûtage, une en carbure de tungstène pour récupérer une lame abîmée et une autre en céramique au grain plus fin pour permettre un aiguisage plus précis et affiner le tranchant. Convient aussi bien aux droitiers qu'aux gauchers.
Aiguiseur double Wüsthof, 22 €, Mathon.



Le plus impressionnant

À L'ANCIENNE

Comme dans les vieux films où le boucher en tablier blanc et moustache aiguise son couperet à grands gestes, ce fusil de bonne longueur (28 cm) permet d'entretenir tous les couteaux, y compris les plus grands. Sa mèche de forme ovale assure un meilleur contact avec la lame et son revêtement en diamant se montre très abrasif.
Fusil à aiguiser diamant, 40 €, Déglon.



Le plus spécialisé

MONO-MARQUE

Les couteaux en céramique ne peuvent pas être affûtés ? Ceux de la marque Kyocera (une des plus vendues), si ! À pile, équipé d'une meule diamant remplaçable, cet affûteur électrique spécialement conçu pour eux leur redonne leur tranchant d'origine. Attention, il n'aiguise que les couteaux de la marque et certaines grandes lames en acier.
Aiguiseur DS-50, 79 €, Kyocera.

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE CHOISIR

Combien de couteaux ? Du nombre de couteaux à aiguiser dépend bien sûr le prix que vous pourrez consacrer à un affûteur. Moins de 5 ou 6 ? Orientez-vous vers un modèle simple à petit prix. La qualité de vos lames influencera également votre choix : si elles sont précieuses, optez pour un aiguiseur un peu plus sophistiqué.

Quel type de couteaux ? La matière de la lame, son inclinaison ainsi que l'aspect du fil sont aussi de bons critères pour vous décider. Acier (plus ou moins dur) ou céramique ? Lame lisse ou dentée ? Couteau européen ou japonais ? Autant de questions à se poser avant de réaliser son achat.

Êtes-vous adroit ? Cette interrogation peut vous paraître bizarre mais pour utiliser efficacement un fusil ou une pierre à aiguiser, aisance et dextérité sont indispensables afin de trouver le bon angle d'aiguisage et d'effectuer le bon geste. Ce n'est pas votre tasse de thé ? Préférez d'emblée un affûteur mécanique ou électrique.

Réalisation : Valérie Bestel

Adresses en fin de numéro

Un cahier spécial plein d'idées et d'astuces pour réussir tous les styles de gourmandises.

Le rendez-vous pâtisserie

- **La pavlova aux framboises, les clés du succès**
- **Le glaçage à l'américaine, pas à pas**
- **Je veux tout savoir !**

La pavlova aux framboises

Un nid de meringue, un nuage de crème, la fraîcheur des fruits… Comment résister à cette douceur gourmande ?

La pavlova aux framboises



●●○ Pour 8 personnes
À commencer la veille
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 20

Pour le fond de meringue
■ 6 gros blancs d'œufs à température ambiante (environ 200 g) ■ 150 g de sucre en poudre ■ 150 g de sucre glace ■ 2 cuil. à s. rases de fécule ■ 2 cuil. à s. d'amandes effilées ■ 1 cuil. à soupe de jus de citron filtré ■ 1 pincée de sel.
Pour la garniture et la finition
■ 600 g de framboises ■ 50 cl de crème fraîche liquide à 3 % de MG très froide ■ 50 g de sucre en poudre ■ sucre glace ■ 1 gousse de vanille ■ violettes fraîches non traitées ou cristallisées.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180° C). Battez les blancs en neige avec le sel. Lorsqu'ils commencent à monter, incorporez petit à petit le sucre en poudre. Continuez de fouetter pour les rendre brillants et mélangez-les avec le sucre glace, la fécule, les amandes et le jus de citron.
ÉTALEZ la meringue en disque. Enfournez-la à mi-hauteur, baissez le th. à 3-4 (110 °C) et cuisez 1 h 20. Laissez refroidir dans le four éteint jusqu'au lendemain.
FOUETTEZ la crème fraîche avec le sucre en poudre jusqu'à obtenir une chantilly ferme. Mélangez soigneusement avec les graines de la gousse de vanille et déposez cette chantilly sur la meringue. Décorez de framboises et de violettes. Saupoudrez de sucre glace et dégustez aussitôt.

LE PLUS Ajoutez dans la meringue un soupçon d'arôme de violette alimentaire (dans les magasins spécialisés).

LES CLÉS DU SUCCÈS



La préparation

Tracez un disque de 26 cm de diamètre sur une feuille de papier sulfurisé, à l'aide d'une assiette retournée. Déposez une pointe de meringue aux quatre coins de la feuille. Retournez le papier sur une plaque à pâtisserie et pressez les pointes de meringue pour faire adhérer le papier et l'empêcher de glisser.

La meringue

Montez les blancs en neige au batteur à petite vitesse, puis en augmentant peu à peu celle-ci, jusqu'à ce que les blancs doublent de volume. Incorporez la fécule tamisée, à l'aide d'une spatule, avec le sucre glace versé en pluie, puis le jus de citron. La fécule et le citron rendent la meringue croquante à l'extérieur et plus moelleuse au centre.





La cuisson

Déposez la meringue au centre du disque tracé sur le papier. Étalez-la en couche régulière, puis creusez un peu le centre et façonnez le bord avec le dos d'une cuillère. Vous pouvez aussi disposer la meringue à l'aide d'une poche à douille lisse à grande ouverture. Veillez bien à la cuisson : si la meringue blondit, réglez le four sur th. 3 (90 °C).

Glaçage à l'américaine

Onctueux et savoureux, il est imbattable pour magnifier vos gâteaux.

QUEL FROMAGE ? On a le choix entre le traditionnel Philadelphia américain, le St Moret ou encore le fromage à la crème Elle & Vire. Ils sont tous vendus en grandes surfaces. Pour les préparations salées, la Vache qui rit ou le Kiri sont à privilégier.

LE BEURRE Il est important qu'il soit très mou, mais il ne doit en aucun cas être fondu. C'est d'ailleurs la principale difficulté du glaçage : dans une pièce trop chaude ou avec un fouettage intensif, le mélange se liquéfie. Travaillez dans un lieu frais et utilisez du fromage gardé à température ambiante.

LA CONSISTANCE Il doit ressembler à une purée épaisse. S'il devient trop mou, placez-le 10 min au frais avant de l'utiliser. Vous pouvez également ajouter du sucre glace, qui absorbera l'humidité. Si vous préparez le glaçage à l'avance, fouettez-le pour l'assouplir avant emploi.

LES PARFUMS Pour aromatiser, ayez la main légère : 2 ou 3 gouttes d'arôme, un trait de sirop, 1 à 3 cuil. de confiture ou le zeste de 2 citrons râpé très finement suffisent. Méfiez-vous des liquides : le jus de citron et les colorants ont bien souvent tendance à (trop) fluidifier le mélange.

●●○ Pour 15 gros cupcakes ou 1 gâteau de Ø 20 cm

- **250 g de fromage frais**
- **60 g de beurre très mou**
- **150 g de sucre glace**
- **quelques gouttes d'arôme ou de colorant alimentaire.**

FOUETTEZ le beurre et le fromage dans un saladier, jusqu'à obtenir un mélange parfaitement lisse et homogène.
VERSEZ le sucre glace en trois fois, en fouettant à chaque fois pour lisser. Ajoutez l'arôme et mélangez soigneusement pour bien le répartir.
COUVREZ et réservez pendant au moins 30 min dans le réfrigérateur.

GLAÇAGE LISSE Déposez une (très) généreuse quantité de glaçage sur le gâteau. Lissez à la spatule, puis retirez l'excédent. Placez le gâteau sur une base tournante (par exemple un plateau de fromage). Faites-la tourner doucement d'une main pendant que l'autre, qui tient la spatule, reste fixe.

JOLIES VOLUTES Pour décorer des cupcakes, utilisez une poche à douille cannelée, afin d'obtenir de jolis motifs. Ce glaçage à l'américaine étant moins "souple" qu'une crème au beurre, il vaudra mieux choisir une douille aux cannelures un peu larges.

Je le customise…

Version salée

REMPLACEZ le sucre de la recette par quelques gouttes de jus de citron et 1 pincée de poivre. Ajoutez 10 brins de ciboulette préalablement hachés. Décorez-en des mini cakes et ajoutez 1 tomate cerise sur chacun.

Couleur naturelle

INCORPOREZ à la recette du glaçage une poignée de framboises ou de fraises (ou autre fruit coloré) écrasées et passées au tamis. Décorez-en des cupcakes et sublimez-les en y ajoutant quelques fruits frais.

Pailleté

DÉCOREZ des cupcakes de glaçage. Versez env. 3 cuil. à soupe de sucre cristallisé dans un sachet congélation et ajoutez 1 à 3 gouttes de colorant. Secouez, versez dans une coupelle et trempez-y les cupcakes tête en bas.

Je veux tout savoir !

Qu'est-ce que c'est, comment ça marche, pourquoi ça rate ? Les secrets pour être chef pâtissier.

■ Mon far breton n'est pas homogène. Y a-t-il un truc pour éviter cela ?

La cuisson est primordiale. Préchauffez le four et enfournez un plat en terre avec du beurre. Mélangez œufs, sucre, farine et lait bouillant. Quand la préparation est homogène, sortez le plat du four et répartissez le beurre fondu dans le fond du plat. Versez la pâte dans le plat chaud et enfournez-le en position haute.

■ J'ai du mal à garder propre mon moule à gâteau en silicone. Que faire ?

Essuyez le moule encore chaud à l'aide de papier absorbant ou rincez-le sous l'eau chaude. N'utilisez ni savon ni éponge abrasive. Une fois nettoyé, glissez-le quelques minutes dans le four chaud et laissez-le sécher.

■ Quelle différence entre meringues française, suisse et italienne ?

Pour la meringue française, il faut cuire au four à 130 °C des blancs d'œufs montés en neige avec du sucre, de 30 min à 1 h. Pour la meringue suisse, les blancs en neige sont montés au bain-marie, auxquels on ajoute peu à peu le sucre. On finit de battre hors du feu et on enfourne 20-30 min à 130 °C. La meringue italienne n'est pas cuite au four mais préparée avec un sirop chauffé entre 110 et 120 °C.

■ Comment râper des copeaux de chocolat pour recouvrir un gâteau façon forêt-noire ?

Passez la lame d'un épluche-légumes sur la tranche de la tablette de chocolat. Pour obtenir des copeaux plus larges, passez l'épluche-légumes sur le dos de la tablette. Si le chocolat est trop dur, vous pouvez chauffer très légèrement cette dernière pendant quelques secondes à l'aide d'un sèche-cheveux.

■ Que faire des blancs d'œufs lorsqu'on utilise que les jaunes dans une recette ?

Les congeler ! Vous pouvez les garder ainsi jusqu'à quatre mois. Le plus simple est de les déposer dans une petite boîte hermétique et d'ajouter de nouveaux blancs, au fur et à mesure des pâtisseries réalisées, jusqu'au remplissage de la boîte. Lorsqu'elle est pleine, décongelez les blancs une nuit au réfrigérateur et préparez, par exemple, quelques meringues.

QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

BEURRE NOISETTE Préparation qui consiste à faire monter tout doucement le beurre en température dans une casserole pour faire évaporer un peu d'eau. Ainsi clarifié, le beurre va prendre un goût particulier et une coloration noisette. Il est toujours préférable de le passer au chinois avant de l'utiliser.

CUIRE À BLANC Précuire une pâte à tarte au four (souvent sablée ou brisée) avant de la recouvrir ou de la faire recuire. Lorsqu'on la garnit de fruits à jus, on peut la badigeonner avec du blanc d'œuf, qui forme une couche isolante à la cuisson.

DESSÉCHER UNE PÂTE Ôter l'humidité d'une pâte à feu doux au moment de sa confection (une pâte à choux, entre autres), ou d'une purée de pommes de terre en la passant dans le four.

LAISSER POUSSER LA PÂTE Laisser gonfler et fermenter une pâte levée (brioche, pain de mie, croissant…) en la réservant dans une étuve ou dans un endroit tiède.

SABLER Réduire les ingrédients (farine, sel, corps gras, sucre) d'une pâte brisée ou sablée à l'état friable. Par cette action, la matière grasse isole des particules de farine, emprisonnant le gluten. Lorsqu'on versera du liquide, le gluten ne pouvant imbiber la pâte, celle-ci ne deviendra pas élastique.

Cuisine Actuelle

ENTRÉE

Salade à l'italienne

Cuisine Actuelle

ENTRÉE

Soufflés au fromage et au curry

Cuisine Actuelle

POISSON

Gambas flambées et purée au fenouil

Cuisine Actuelle



POISSON

Spaghettis aux palourdes et à l'ail

Cuisine Actuelle

Soufflés au fromage et au curry

●●○ Pour 4 personnes
Préparation : 25 min - Cuisson : 35 min

- 4 œufs entiers
- 175 g de fromage râpé
- 70 g de beurre
- 40 cl de lait
- 50 g de farine
- 1/2 cuil. à café de curry en poudre
- sel, poivre blanc.

1 Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez bien. Versez le lait, puis mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une béchamel épaisse.

2 Incorporez les jaunes d'œufs un à un dans la béchamel tiédie. Ajoutez le fromage râpé, le curry, du sel et du poivre. Montez les blancs en neige et mélangez-les avec la préparation en soulevant la masse à l'aide d'une spatule.

3 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez 4 ramequins et versez-y la préparation au fromage. Glissez dans le four et laissez cuire 30 min. Dégustez sans attendre.

VIN : arbois blanc.

C'est plus sûr

Pour que les soufflés montent bien, évitez d'ouvrir la porte du four pendant toute la durée de la cuisson.

Cuisine Actuelle

Salade à l'italienne

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min

- 2 poires bien mûres
- 125 g de mâche triée
- 125 g de tomates confites à l'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de miel
- 50 g de noisettes décortiquées
- 3 cuil. à soupe de condiment balsamique blanc
- sel, poivre moulu.

1 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Pelez et épépinez les poires. Coupez-les en huit quartiers et mélangez-les avec le miel fouetté avec 1 cuil. à soupe de condiment balsamique. Disposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive et enfournez pour 15 min. Laissez tiédir.

2 Concassez les noisettes. Mélangez 3 cuil. à s. de l'huile des tomates avec le reste de condiment balsamique, du sel et du poivre. Ajoutez la mâche et remuez délicatement.

3 Répartissez la salade sur des assiettes de service et garnissez-les de tomates confites égouttées, de noisettes et de quartiers de poires. Servez aussitôt.

VIN : bourgogne blanc.

C'est plus malin

Torréfiez les noisettes 5 min dans le four pendant la cuisson des poires pour faire ressortir leur parfum.

Cuisine Actuelle

Spaghettis aux palourdes et à l'ail

●○○ Pour 4 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

- 500 g de spaghettis
- 600 g de palourdes désablées
- 6 gousses d'ail
- 6 brins de persil plat
- 40 g de copeaux de parmesan (facultatif)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

1 Pelez et émincez les gousses d'ail. Cuisez les spaghettis pendant 10 min environ dans une casserole d'eau bouillante salée, en les gardant un peu fermes.

2 Faites blondir l'ail dans une grande sauteuse avec l'huile. Ajoutez les palourdes et 10 cl de l'eau de cuisson des pâtes. Couvrez et faites cuire 3 min sur feu vif, jusqu'à ce que les palourdes soient ouvertes (éliminez celles qui sont fermées). Poivrez et ajoutez 2 brins de persil ciselés.

3 Égouttez les spaghettis. Versez-les dans la sauteuse et mélangez bien. Répartissez dans des assiettes creuses. Parsemez de parmesan et de persil ciselé, puis servez.

VIN : anjou blanc.

C'est plus authentique

Si vous voulez respecter la tradition italienne, n'utilisez pas de parmesan. C'est aussi bon et plus léger.

Cuisine Actuelle

Gambas flambées et purée au fenouil

●●○ Pour 4 personnes
Préparation : 25 min - Cuisson : 25 min

- 12 à 16 gambas
- 600 g de pommes de terre (bintje)
- 1 bulbe de fenouil
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 5 cl de whisky
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

1 Pelez les pommes de terre et le fenouil. Coupez-les en cubes. Cuisez-les 20 min dans de l'eau salée. Égouttez et passez au moulin à légumes. Mélangez avec la moitié de la crème et de l'huile. Salez, poivrez et gardez au chaud.

2 Poêlez les gambas 2 min par face dans le reste d'huile. Versez le whisky et faites flamber (hotte éteinte) avec une allumette. Salez, poivrez. Répartissez sur des assiettes.

3 Faites bouillir le reste de crème 1 min dans la poêle. Versez-la autour des gambas et garnissez de purée au fenouil. Parsemez de cerfeuil et dégustez aussitôt.

VIN : entre-deux-mers.

C'est plus prudent

Éteignez toujours votre hotte avant de faire flamber et prenez soin de vous tenir en retrait de la poêle.


Cuisine Actuelle
VIANDE
Filet mignon de veau
aux deux pommes
Cuisine Actuelle
VIANDE
Feuilletés d'escargots
aux herbes folles
Pâtisserie
Cuisine Actuelle
DESSERT
Beignets aux pommes
Cuisine Actuelle
DESSERT
Délices chocolat-banane
et coulis passion

Cuisine Actuelle

Feuilletés d'escargots aux herbes folles

●●○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 25 min - Cuisson : 30 min

- 250 g d'escargots en boîte égouttés
- 350 g de pâte feuilletée
- 180 g de fromage de chèvre frais
- 80 g de pousses d'épinards
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 8 brins de menthe
- 8 brins d'estragon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 25 g de farine
- sel, poivre du moulin.

1 Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Mixez le fromage avec l'ail et l'échalote pelés, les épinards et la moitié des herbes effeuillées. Salez, poivrez. Mélangez avec les escargots.

2 Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découpez-la en quatre carrés et répartissez la farce sur chaque moitié. Façonnez des chaussons en repliant la pâte et en soudant bien les bords. Déposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive et enfournez pour 25-30 min.

3 Décorez les feuilletés du reste d'herbes et servez-les chauds ou tièdes, accompagnés d'une poêlée de courgettes.

VIN : petit-chablis.

C'est plus doré
Avant de les enfourner, badigeonnez les chaussons d'un jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau.

Cuisine Actuelle

Filet mignon de veau aux deux pommes

●●○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 25 min - Cuisson : 30 min

- 700 g de filet mignon de veau
- 2 pommes golden
- 8 pommes de terre (variété BF15)
- 1 échalote hachée
- 4 brins de cerfeuil
- 25 g de beurre
- 25 cl de crème fleurette
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 2 cuil. à café de fond de veau déshydraté
- 2 cuil. à soupe de poivre vert en boîte.

1 Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Pelez les pommes de terre et précuisez-les 5 min au micro-ondes. Badigeonnez-les ainsi que le filet mignon avec le beurre fondu. Salez, poivrez. Déposez le tout dans un grand plat et enfournez 10 min.

2 Rincez et épépinez les pommes. Détaillez-les en grosses lamelles et mélangez-les avec le jus de citron. Déposez-les dans le plat et cuisez 15 min. Retirez la viande du four et couvrez-la de papier d'alu. Laissez reposer 10 min.

3 Placez l'échalote dans une casserole avec la crème, le fond de veau et le poivre vert. Faites bouillir 5 min. Tranchez la viande et répartissez-la sur des assiettes avec les deux pommes. Nappez de sauce et parsemez de cerfeuil.

VIN : gamay de Touraine.

Cuisine Actuelle

Délices chocolat-banane et coulis passion

●○○ **Pour 4 personnes**
Préparation : 25 min - Repos : 4 h
Cuisson : 2 min

- 150 g de chocolat noir
- 1 banane mûre
- 3 fruits de la passion
- 3 œufs entiers
- 2 cuil. à s. de sucre
- 2 cuil. à café de cacao en poudre
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel.

1 Hachez le chocolat et versez-le dans un bol. Faites-le fondre 2 min au micro-ondes à pleine puissance. Pelez la banane et découpez-la en rondelles. Mixez avec les jaunes d'œufs, l'extrait de vanille et le chocolat fondu.

2 Montez les 3 blancs d'œufs en neige avec le sel et le cacao ajouté à la fin. Incorporez délicatement dans la préparation au chocolat. Répartissez dans quatre verrines.

3 Découpez les fruits de la passion en deux. Récupérez la pulpe et mélangez-la avec le sucre. Versez sur les délices au chocolat. Réfrigérez au moins 4 h avant de servir.

BOISSON : rhum arrangé à la banane flambée.

C'est plus corsé
Vous pouvez ajouter 1 cuil. à soupe de rhum ambré dans le chocolat noir fondu avant de le mixer.



Beignets aux pommes

●○○ **Pour 6 personnes**
Prépa : 15 min - Repos : 2 h - Cuisson : 30 min

La pâte à beignets :
- 250 g de farine
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuil. à café d'huile
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel.

La garniture :
- 4 pommes golden ou reine des reinettes
- sucre en poudre
- huile de friture.



Cette recette est extraite de **Pâtisserie Cuisine Actuelle** *n° 15, en kiosques dès le 5 septembre, 4,50 €.*

1 Versez la farine et le sel dans un saladier. Creusez un puits. Ajoutez l'huile et la levure. Délayez cette pâte avec un peu d'eau tiède jusqu'à ce qu'elle forme un ruban. Incorporez 1 blanc d'œuf légèrement battu. Recouvrez la préparation avec un linge propre, puis laissez-la reposer 2 h.

2 Épluchez les pommes et épépinez-les. Détaillez-les en rondelles régulières et glissez-les dans la pâte à beignets.

3 Chauffez l'huile de friture et faites-y dorer les beignets par fournées. Égouttez-les, saupoudrez-les de sucre et servez.

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec des courgettes

◆ **Une omelette ensoleillée.** Faites fondre des rondelles de courgette dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez 4 œufs battus, du parmesan, du basilic et 1 gousse d'ail hachés. Cuisez la préparation en omelette.

◆ **Un cake mœlleux.** Mélangez 400 g de courgette râpée avec 3 œufs, 120 g de beurre fondu et le zeste râpé de 2 citrons. Ajoutez 350 g de farine, 200 g de sucre et 1 sachet de levure. Versez dans un moule et cuisez pendant 50 min au four sur th. 6 (180 °C).

◆ **Des petits tartares.** Coupez des restes de courgette en dés. Ajoutez des quartiers de tomate cerise, des éclats de parmesan et des pignons. Assaisonnez d'un peu d'huile et de jus de citron.

Avec de la viennoise au chocolat

◆ **Façon profiteroles.** Coupez des tronçons de viennoise en deux dans l'épaisseur. Toastez-les. Garnissez de mini boules de glace à la vanille, arrosez de chocolat tiède et parsemez d'amandes effilées.

◆ **Un pain perdu à la poire.** Remplissez un moule à cake beurré avec des rondelles de viennoise et des tranches de poire. Versez dessus 2 œufs battus avec 40 cl de lait, 50 g de sucre et de la cannelle. Faites cuire 35 min au four à 180 °C.

◆ **Des canapés pour le thé.** Coupez le reste de la viennoise en tranches. Sur chacune, déposez 1 rondelle de banane et de la chantilly. Parsemez de noix de coco râpée et de zestes de citron vert.

Avec des poires

◆ **Une salade.** Émincez 1 poire et 1 bulbe de fenouil. Ajoutez des noix de cajou concassées et arrosez d'une vinaigrette à l'huile d'olive et fruits de la passion.

◆ **Des feuilletés.** Sur des rectangles de pâte feuilletée, déposez des lamelles de poire et de chèvre. Parsemez de thym et poivrez. Repliez en deux, soudez et dorez au jaune d'œuf. Faites cuire 20 min au four à 180 °C.

Avec de la mayonnaise

◆ **Des sandwichs chics.** Mélangez un reste de mayonnaise avec du crabe en boîte, du zeste de citron vert, de la ciboulette et 1 pincée de piment. Garnissez-en des petits pains au lait.

◆ **Des petits pains minute.** Mélangez 250 g de farine avec 22 cl de lait, 12 g de levure chimique, 50 g de mayonnaise et du sel. Confectionnez 10 boules et rangez-les dans un moule. Arrosez de lait et parsemez de quelques graines de pavot. Faites cuire au four pendant 20 min sur th. 6-7 (190 °C).

◆ **Une sauce corsée.** Dans une casserole, faites réduire 15 cl de purée de gaspacho. Ajoutez 2 cuil. à soupe de mayonnaise. Servez sur un poisson poché.

Avec des échalotes

◆ **Une tempura.** Mélangez 250 g de farine, 25 cl d'eau gazeuse glacée et 1 œuf battu. Trempez-y des rondelles d'échalotes (et l'ensemble de vos restes de légumes) et faites-les frire 2 min.

◆ **Des pickles.** Épluchez des échalotes et couvrez-les de gros sel et d'eau. Laissez mariner une nuit et rincez. Faites bouillir 20 cl de vinaigre de cidre, autant d'eau, du laurier. Cuisez-y les échalotes 10 min. Versez en bocal et réservez 15 jours avant de déguster.

◆ **Un granité.** Mélangez 2 échalotes hachées à 10 cl de vinaigre de vin rouge. Congelez. Servez sur des huîtres crues.

Avec des quenelles de volaille

◆ **Une salade épatante.** Faites dorer des rondelles de quenelles à la poêle. Ajoutez des croûtons, des noix et servez avec une laitue. Assaisonnez avec du vinaigre balsamique et de l'huile de noix.

◆ **Des mises en bouche.** Poêlez des quenelles taillées en bâtonnets dans 20 g de beurre. Entourez de saumon fumé et servez avec une sauce fromage blanc-ciboulette.

◆ **Un flan de légumes.** Mixez des quenelles avec le même poids de légumes cuits et du comté râpé. Faites cuire au four 30 min à th. 5-6 (160 °C).

Avec du riz cuit

◆ **Des œufs cocotte.** Mélangez le riz avec un filet d'huile, des petits morceaux de chorizo et de tomate. Répartissez dans des ramequins et cassez 1 œuf dessus. Ajoutez un peu de crème fraîche et faites cuire au four à th. 6-7 (200 °C) pendant 8-10 min.

◆ **Une farce.** Faites revenir 1 oignon haché, puis mélangez-le bien avec 300 g de riz, des lardons, des pruneaux et un peu de cannelle. Farcissez-en 1 poulet et cuisez au four environ 1 h à 180 °C.

◆ **Des croquettes.** Mélangez le reste de riz avec 1 ou 2 œufs et du fromage râpé. Façonnez des boulettes, aplatissez-les un peu et faites-les cuire à la poêle. Servez accompagné d'une sauce tomate.

Le mois prochain dans *Cuisine Actuelle*



DOSSIER



L'AUTOMNE CÔTÉ FRUITS

À cuisiner en version salée ou sucrée, **pommes et poires** nous régalent !

RETROUVEZ NOTRE CAHIER SPÉCIAL STRASBOURG

- Nos meilleures recettes
- Nos adresses préférées
- Nos bons plans

SUCRÉ !

4 pages spéciales PÂTISSERIE pleines de conseils et d'astuces.

PÉCHÉ MIGNON



Safran, cannelle, badiane, coriandre... Les **épices** subliment nos plats.

En vente dès le 10 octobre

Tous vos rendez-vous Cuisine

EN KIOSQUES

Cuisinez facile avec 5 ingrédients maxi



- **Objectif atteint ! Sans tricher, nos idées de recettes avec 5 ingrédients maxi... en dehors du sel et du poivre.**
- **Apéritifs, entrées, plats, desserts...**
- **Guide conso : pour cuisiner sans se ruiner.**

Hors-série Cuisine Actuelle N°124, *3,90 €.*

Nos meilleurs desserts pour l'automne



- **Tartes, tourtes et pies : rendez-les ultracraquantes grâce à nos idées de déco.**
- **Layer cakes, le gâteau "à étages", est très tendance.**
- **Crème brûlée en 3 versions chics.**
- **Nos pâtes à tartiner maison.**

Pâtisserie Cuisine Actuelle N° 15, 4,50 €.

SUR LE WEB

Devenez FoodReporter sur cuisineactuelle.fr

Partagez vos plus belles recettes sur cuisineactuelle.fr Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous permettront de gagner de superbes cadeaux !

CARNET D'ADRESSES

Ambiance & Styles : ambianceetstyles.com **Avintage :** climadiff.com **Bosch :** bosch-electromenager.com **Boutique L'Épi Malin :** 4 rue Dupin, 75006 Paris, 01 45 49 22 53 **But :** but.fr **Candy :** candy.tm.fr **Chéri Bibi :** cheribibibeaurivage.com **Climadiff :** climadiff.com **Conforama :** conforama.fr **Couteaux du Chef :** couteauxduchef.com **Culinarion :** culinarion.com **Déglon :** deglon.fr **Delamaison :** delamaison.fr **Eurocave :** eurocave.com **Fly :** fly.fr **Fric-Frac :** fricfrac.fr **Geneviève Lethu :** genevievelethu.com **Gien :** gien.com **Habitat :** habitat.fr **Joe & Seph's :** joeandsephs.co.uk **Joseph Joseph :** josephjoseph.com **Kaï :** kai-europe.com **Kookit :** kookit.com **Kyocera :** kyocera.fr **La Cité du Chocolat Valrhona :** citeduchocolat.com **La Cité du Vin :** laciteduvin.com **La Maison d'Alep :** lamaisondalep.com **La Sommelière :** lasommeliere.com **Le Creuset :** lecreuset.fr **Liebherr :** liebherr-electromenager.fr **Maisons du Monde :** maisonsdumonde.com **Mastrad :** mastrad.fr **Mathon :** mathon.fr **Melitta :** melitta.fr **Miele :** miele.fr **Monoprix :** monoprix.fr **Non Sans Raison :** nonsansraison.com **Petits Plats de France :** meunier1874.com **Pomax :** pomax.com **Restaurant L'Épi Dupin :** 11 rue Dupin 75006 Paris, 01 42 22 64 56, epidupin.com **Rice :** ricebyrice.com **Rose Caramelle :** rosecaramelle.fr **Sabre :** sabre.fr **Staub :** boutique Zwilling, 01 42 68 88 00 **Wine on Demand :** wod.fr **Wusthof :** wusthof.fr **Zara Home :** zarahome.com


Extra Moelleux de Charal
Vous vous servirez du couteau pour le fromage.
CHARAL
L'Extra Moelleux
VIANDE BOVINE FRANÇAISE
L'Extra Moelleux, c'est tout le plaisir d'une recette riche en viande à laquelle nous avons ajouté de la protéine végétale pour vous garantir un haché surgelé au moelleux unique et incomparable, même bien cuit. En résumé, rien ne vous oblige à utiliser un couteau… surtout si vous ne mangez pas de fromage !
CHARAL



Cassegrain
Une autre idée du légume
SERVICEPLAN Suggestion de présentation.
"Ma sélection de Haricots Verts tout en finesse,
délicatement cueillis et rangés à la main.
Cette ligne parfaite, tout mon portrait !"
NOUVEAU
à découvrir
Cassegrain
Haricots Verts
Extra-fins
Sélection "cueillis et rangés main"
Cassegrain
CHAUD ou FROID
Haricots Verts & Haricots Beurre
poivrons rouges & pointe d'ail
Achetez en ligne sur www.cassegrain.com